

Muistojen kuvia

Taideperustainen toimintatutkimus voimavarakeskeisen taidetoimintamallin
kehittämisestä ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi

Päivi Asamäki
Pro gradu -tutkielma
Lapin yliopisto
Taiteiden tiedekunta
Kuvataidekasvatus
2020

Lapin yliopisto, taiteiden tiedekunta

Työn nimi: Muistojen kuvia. Taideperustainen toimintatutkimus voimavarakeskeisen taide-toimintamallin kehittämiseksi ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi

Tekijä: Päivi Asamäki

Koulutusohjelma/oppiaine: Kuvataidekasvatus

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 107, liitteet (4)

Vuosi: 2020

Tiivistelmä: Tutkimus käsittelee voimavarakeskeisen taidetyöpajatoiminnan rakentumista ikäihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Tutkimus rakentuu taidetyöpajatoiminnan pohjalta, jota toteutettiin Rovaniemen seurakunnan ikäihmisille suunnatun palvelun, Helmikammarin toiminnan puitteissa. Helmikammari on ikäihmisten matalan kynnyksen koontumispaikka, jossa toiminnan lähtökohtana on ennaltaehkäisevä ja kuntouttava vanhus-työ. Tutkimuksessa etsittiin vastauksia, miten taidetoiminta rakentaa taidetyöpajaan osallistuvien kokemuksia hyvinvoinnista ja mistä tekijöistä hyvinvoinnin kokemukset muodostuvat. Tutkimuksessa kehitettiin taidekasvatuksen toimintamallia, jolla voidaan tukea ja edistää ikäihmisten hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

Tutkimus on taideperustainen toimintatutkimus, jossa yhteisöllisen taidekasvatuksen menetelmin kehitettiin luovan muistelutyön ja valokuvatyöskentelyn kautta taidetoimintaa ikäihmisille. Toiminta rakentui kuudesta työpajakerrasta, jossa luovan muistelutyön ja valokuvatyöskentelyn pohjalta rakentui yhteisöllinen taideteos ja taidenäyttely ”Elämän helmet”, jossa oli esillä työpajan aikana syntyneet teokset. Näyttely toimi tämän tutkimuksen taiteellisenä osiona. Taidenäyttely toi näkyväksi luovan muistelutyön ja yhteisöllisen taidetyöskentelyn prosessin sekä dialogisen tilan, jossa muistot muotoutuivat konkreettisiksi visuaalisiksi esityksiksi. Teokset välittävät katsojilleen osallistujien muistoista ja mielikuvista rakentuneita symbolisia kuvia, joilla tekijät toivat esiin elämänvarrella tärkeitä ja elämää kannattelevia muistoja ja kokemuksia.

Tutkimuksessa kehitettiin taidetoimintamallia, joka rakentui työpajatoiminnan ja osallistujien hyvinvointia rakentavien kokemusten kautta, voimavarakeskeiseksi taidetoimintamalliksi. Toimintamallissa on keskeisenä tavoitteena osallistujien psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen, sekä osallistujien aktiivisen toimijuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen.

Avainsanat: yhteisöllinen taidekasvatus, luova muistelu, hyvinvointi, taideperustainen toimintatutkimus, taidetoimintamalli, ikäihmisten taidetoiminta

Muita tietoja: Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi ☒
Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi ☐

University of Lapland, Faculty of Art and Design

The title of the pro gradu thesis: Images from memories. Art-based action research on developing a resource centered operational model to promoting the wellbeing of elderly

Author: Päivi Asamäki

Degree programme / subject: Art Education

The type of the work: pro gradu thesis

Number of pages: 107, attachments (4)

Year: 2020

Summary: This study examines the process of developing the art workshop activities to promote and develop wellbeing and participation of elderly people. The study is built the basis of art workshop activities carried out in Helmikammari. Helmikammari is activity center, organized by Rovaniemi parish, which provides service to the elderly. Helmikammari is a gathering place for elderly people, where the main aim is to preventive and rehabilitation activities for eldercare. The study sought answers on how artistic activities build the experience of well-being in the art workshop, and which are the factors that construct the experiences of wellbeing. The study developed an art education approach to support and promote the experience of the wellbeing, participation and community of elder people.

The study is an art-based action research, in which the art activities for the elderly, were developed through the methods of community art education, creative recollection and photographic recollecting. The activity was built on six workshops, where creative recollection and photographic recollection were methods to create a community art. In the end of workshops was an art exhibition "The Pearls of Life", where the works born during the workshop were displayed. The exhibition served as an artistic section of this study. The art exhibition brought out the processes of creative recollection and community art and showed a dialogic space in which memories were shaped as concrete visual performances. The works convey symbolic imagery of the memories and images of the participants. These images were based on an important and life-supporting and empowering memories and experiences.

The study developed an art education operational model, which was built through experiences of workshop activities and the experiences of wellbeing of the participants, as a resource centered operational model to art education. The operational model is aimed at supporting the psychological and social wellbeing of the participants, as well as supporting the activity of the participants and the community.

Keywords: community-based art education, creative recollection, wellbeing, art-based action research, operational model for art education, art education to elderly

Other information: I give a permission the pro gradu thesis to be read in the library X
I give a permission the pro gradu thesis to be read in the Provincial library of Lapland X

Sisällys

1.	JOHDANTO	1
2.	TAIDE, KULTTUURI JA HYVINVOINTI	5
2.1	Taide ja kulttuuri yksilön ja yhteiskunnan kehittäjänä	5
2.2	Terveiden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä käsitteitä	6
2.3	Hyvinvoinnin rakentuminen taidelähtöisillä menetelmillä	8
2.4	Taide kokemuksena ja esteettisenä elämyksenä	11
3.	TAIDETOIMINTA IKÄIHMISTEN PARISSA	15
3.1	Ikääntymisen erityisyys ja hyvä vanheneminen	15
3.2	Elämänlaatu ja toimintakyky ikääntyessä	17
3.3	Tutkimuksia ikäihmisten parissa tehdystä taidetoiminnasta	21
4.	YHTEISÖ JA OSALLISUUS	26
4.1	Sosiokulttuurisen innostaminen, osallisuus ja yhteisöllisyys	26
4.2	Yhteisötaide ja yhteisöllinen taidekasvatus	28
4.3	Luova muistelu ja elämäntarinallinen taidetyöskentely	30
5.	TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET VALINNAT	34
5.1	Tarkentunut tutkimuskysymys ja menetelmälliset valinnat	34
5.2	Toimintatutkimus – tavoitteena muutos	36
5.3	Taideperustainen toimintatutkimus	42
5.4	Tutkimusaineistot	45
5.5	Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät	48
6.	TAIDETYÖPAJA HELMIKAMMARILLA	50
6.1	Helmikammari toimintaympäristönä	50
6.2	Taidetyöpajan lähtökohdat ja tavoitteet	52
6.3	Taidekuvia, väritunnelmointia ja luottamuksellisen tilan rakentamista	56
6.4	Muistoja ja maalausta, uuden oppimista	63
6.5	Valokuvat virikkeenä, kollaasitöitä ja yhteisen teoksen suunnittelua	66
6.6	Valokuvat muistelutyössä ja hyvinvoinnin rakentajina	69
6.7	Elämän helmiä, yhteisteoksen toteuttamista	71
6.8	Valmis teos ja pohdintaa teoksen äärellä	77
7.	OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA TAIDETYÖPAJATOIMINNASTA	84
7.1	Aktiivinen osallistuminen toimijuuden vahvistajana	84
7.2	Toisten ihmisten kohtaaminen hyvinvoinnin rakentajana	86
7.3	Taiteen tekeminen ja yhdessä jakaminen	87

8.	JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA KEHITTÄMISEHDOTUKSIA	93
8.1	Voimavarakeskeisen taidetoimintamallin hahmottelua	93
8.2	Toiminnan arviointia ja kehittämisehdotuksia	97
9.	POHDINTA	100
	LÄHTEET	102
	LIITTEET	

1. JOHDANTO

Suomessa on tällä hetkellä 65 -vuotta täyttänyttä väestöä Sosiaali- ja terveysministeriön arvion mukaan reilu miljoona. Heistä suurin osa, lähes miljoona henkilöä, elää arkeaan itsenäisesti. Palveluja säännöllisesti käyttäviä on noin 150 000. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017, s. 10) Suuret ikäluokat ovat eläköitymässä lähivuosina. Ennusteiden mukaan 2030-luvulla joka neljäs suomalainen on yli 85-vuotias. Tänä päivänä eletään hyvinvointiyhteiskunnassa, jossa elintavat ja elinolot, tehokas terveydenedistäminen ja sairaanhoito mahdollistavat korkean vanhuusiän saavuttamisen. (Liikanen, 2011, s. 3; Räsänen, 2018, s. 10) Vaikka terveenä ja toimintakykyisenä voi tänä päivänä elää yhä korkeampaan ikään, tuo vanheneminen mukanaan myös haasteita ja tuen ja avun tarvetta. Vaikka omat voimat saattavat heiketä tai sairauksien myötä tulla rajoitteita arkeen, on vanhenevallakin ihmisellä silti oikeus oman näköiseen elämään ja itselle mielekkäiden asioiden tekemiseen. Oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi, valta vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin ja kokemus olevansa merkityksellinen ei iän myötä katoa mihinkään. (Räsänen, 2018, s. 8–10.)

Lähtökohdat ja tarpeet suunnitella iäkkäiden ihmisten asumiseen, osallisuuteen, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen ja palveluihin liittyviä ratkaisuja on ajankohtainen. Räsänen mukaan Suomessa virallinen ikäpolitiikka on eettisesti oikeudenmukainen ja arvostaa yksilöä, tästä kertovat muun muassa vanhustyötä ohjaavat valtakunnalliset lait ja asetukset. Mutta ongelma on, että niiden toteutuksesta päättävät usein paikalliset päättäjät ja viranomaiset, jolloin vanhusten vaikuttamismahdollisuudet jäävät usein hyvin niukoiksi. (Räsänen, 2018, s. 10–11) Ikääntyvien terveyttä ja hyvinvointia edistävästä palveluista säädetään muun muassa vanhuspalvelulaissa (980/2012), jonka mukaan kunnilla on velvollisuus huolehtia ja tukea ikääntyneen väestönsä hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. (Vanhuspalvelulaki 980/2012, 12 §.) Sosiaali- ja terveysministeriön ja Kuntaliiton yhdessä julkaiseman vanhuspalvelujen laatusuosituksen mukaan lakien ja suositusten tavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen koko ikääntyneelle väestölle sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville iäkkäille henkilöille. Terveyttä ja toimintakykyä tukevilla toimenpiteillä pyritään vahvistamaan iäkkäiden omaehtoista toimintaa; eri toimijoiden, kuten järjestöt, yritykset, seurakunnat, vanhusneuvostot, kansalais-, asiakas-/omaishoitajaraadit, yhteistä tekemistä sekä kunnan eri toimialojen yhteistyötä hyvinvoinnin edistä-

miseksi. Lähtökohtana on toimintatilojen saatavuuden ja saavutettavuuden ja osallisuutta lisäävän ryhmämuotoisen toiminnan edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto, 2017, s. 15–16)

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa painotetaan, että iäkkäillä ihmisillä pitää iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omissa yhteisöissään. Hyvänä elämänlaatuna ei nähdä pelkästään hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tai eriasteista hoitoa ja huolenpitoa, vaan myös laajasti hyvän elämänlaadun, itsemääräämisoikeuden ja toimivan arjen turvaaminen. Näkökulma tuo esiin, että iäkkäitä ihmisiä ei nähdä vain sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvitsijoina ja käyttäjinä, vaan aina, omien voimavarojensa mukaisesti, osallistujina ja toimijoina. Tällöin korostuu iäkkään yksilölliset tarpeet, asettaa omia tavoitteita, valita omia kiinnostuksen kohteita ja toimintatapoja ja arvioida itse omaa toimintaansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto, 2019, s. 13)

Terveys ja hyvinvointi ymmärretään usein nimenomaan elämänhallintana, joka vahvistaa yksilöiden ja yhteisöjen voimavaroja sekä voimistaa ja vahvistaa yksilön tunnetta hänen omien vaikutusmahdollisuuksiensa lisääntymisestä. Tietoa taiteen ja kulttuurin käytöstä osana hoito- ja sosiaalityötä on kertynyt useiden erilaisten tutkimus- ja kehittämishankkeiden kautta, joissa on todettu taiteen ja kulttuurin myönteinen vaikutus hyvinvointiin ja koettuun terveyteen. (esim. Liikanen, 2003; Hohenthal-Antin, 2001; Hyyppä & Liikanen, 2005; Lehtikoinen & Vanhanen 2017)

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten edistämiseksi ja taiteen saavutettavuuden lisäämiseksi laadittiin Opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön toimeksiannosta yhteinen *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma 2010 – 2014*, jonka tavoitteena oli, että jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan, ja että kulttuurin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin on tunnustettu poliittisella, hallinnollisella ja rakenteiden tasolla. Toiminnan perustana on kulttuuristen perusoikeuksien toteutuminen, joiden mukaan jokaisella tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua kulttuuri- ja taidepalveluihin ja kehittää itseään ja yhteisöään taiteen ja kulttuurin keinoin. Taustalla on YK:n ihmisoikeuksien julistuksen (1948) 27 artiklan mukainen oikeus nauttia ja päästä osalliseksi yhteiskunnan sivistyselämästä. (Liikanen, 2010, s. 10–11; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019, s. 11)

Oma tutkimusintressini työskennellä ikäihmisten kanssa lähti aikaisemmasta kokemuksestani taidetoiminnasta ikäihmisten palvelutalossa. Tällöin opintoihin kuuluvassa projektissa järjestimme ohjattua taidetyöskentelyä noin 75-90-vuotiaille ikäihmisille palvelu- ja hoitokodissa. Tuolloin toimintamme oli lähinnä asiakkaille valmiiksi suunniteltua taidetoimintaa, johon asukkailla oli vapaaehtoisuus osallistua. Projektin myötä minua jäi kiinnostamaan ikäihmisten kanssa tehtävä taidetoiminta, ja kuinka siitä voisi saada vielä enemmän osallistujalähtöistä luovaa toimintaa, jossa osallistujat ovat enemmän myös itse taidetoiminnan suunnittelijoina, eikä pelkästään vastaanottajina ohjaajien valmiille suunnitelmille. Tässä tutkimuksessa lähtökohtana on taidetyöskentely ikäihmisten kanssa. Tavoitteena on lisätä ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä luovan taidetoiminnan avulla ja sitä kautta edistää ja tukea taidetoimintaan osallistuvien hyvinvointia ja voimavaroja.

Tutkimuksessa lähtökohtana toimii ajatus siitä, että taide- ja kulttuuritoiminta nähdään osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäjänä. Hanna-Liisa Liikasen mukaan ihmisen henkiselle, fyysiselle sekä sosiaaliselle hyvinvoinnille on edellytyksenä, että ihminen kokee arkielämänsä mielekkäänä ja merkityksellisenä. Hänen mukaansa taide- ja kulttuuritoiminta ovat keskeisiä elementtejä hyvän elämän kokemiselle. Omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa mahdollistavat voimaantumisen, itsensä kehittämisen ja toimintakyvyn ylläpidon. (Liikanen, 2010, s. 25)

Tutkimus rakentuu taidetyöpajatoiminnan pohjalta, jota toteutin Rovaniemen seurakunnan ikäihmisille suunnatun palvelun, Helmikammarin toiminnan puitteissa. Helmikammari on ikäihmisten matalan kynnyksen kokoontumispaikka, jossa toiminnan lähtökohtana on ennaltaehkäisevä ja kuntouttava vanhustyö. Helmikammarin tavoitteena on toimia ikäihmisten yhteisenä olohuoneena ja kokoontumispaikkana, jonne voi poiketa kahville ja rupattelemaan toisten kanssa, osallistua järjestettyyn ohjattuun harrastustoimintaan tai osallistua vapaaehtoistyön tekemiseen.

Oman tutkimukseni kannalta juuri tällaiset järjestetyt, matalan kynnyksen palvelujen saatavuus ikäihmisille on yhtenä lähtökohtana taide- ja kulttuuritoiminnan suunnittelulle. Helmikammarissa ei ollut järjestettyä kuvataidetoimintaa, joten tavoitteena on lisätä palvelutarjontaan lisää taide- ja kulttuurilähtöistä toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia, ja lisätä ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua taiteen tekemiseen ja taiteen esittämiseen, ja löytää sitä kautta mahdollisuus itsensä ilmaisemiseen ja yhdessä tekemiseen ja osallistumiseen. Moni-

puolinen ja mielekäs toiminta saa aktivoitua ikäihmisiä lähtemään kodin ulkopuolelle ja osallistumaan. Tutkimuksessani lähtökohtana on olettamukset, että taide ja kulttuuri lisäävät niin yksilön kuin yhteiskunnan hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa; ihmisen hyvinvointi perustuu sekä henkiseen, fyysiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin, ja että ikäihmisillä tulee olla kulttuurinen tasa-arvo niin kulttuurin tuottajina kuin käyttäjinä. Tältä pohjalta lähden rakentamaan tutkimustani, jossa tarkoituksena on kartoittaa taidetyöpajatoiminnan myötä syntyneitä kokemuksia taidetyöskentelystä ja miten se rakentuu hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä rakentavaksi. Samalla kerään tietoa, millainen taidetyöpajan toimintamalli sopii Helmikammarin toimintaan.

2. TAIDE, KULTTUURI JA HYVINVOINTI

2.1 Taide ja kulttuuri yksilön ja yhteiskunnan kehittäjänä

Von Brandenburgin mukaan kulttuuri käsitteenä on laaja ja monitahoinen. Laajimmillaan kulttuurin määritelmät kattavat kaiken inhimillisen toiminnan. Tällöin kulttuuri liitetään arvoihin, merkityksiin, perinteisiin ja elämänmalleihin. Suppeammissa määritelmissä kulttuurilla viitataan lähinnä taiteeseen ja korkeakulttuuriin. Kulttuurin ilmenemismuotoja ovat mm. teatteri, kuvataide, elokuva, musiikki, käsityö ja arkkitehtuuri. Von Brandenburg määrittelee taiteen kulttuurin näkyvimmäksi osa-alueeksi. (von Brandenburg, 2010, s. 16) Yksilön näkökulmasta taide on kulttuurin liikkeellepaneva voima. Liikasen mukaan taide on erityinen itseilmaisun tapa, jossa luovuus on toiminnan keskeisin motiivi ja tarkoitusperä. Taiteelliselle ilmaisulle on luonteenomaista, että siinä tieto, taito, tunne ja tahto vaikuttavat yhdessä. (Liikanen, 2010, s. 36)

Opetusministeriön taholta on kiinnitetty huomiota taiteen keinoin edistettävään hyvinvointiin jo 2000-luvun alkupuolelta saakka. Opetusministeriö on julkaissut toimintapoliittisia ohjeistuksia, joiden tavoitteena on kulttuurin ja taiteen avulla lisätä hyvinvointia yhteiskunnan eri sektoreilla. Esimerkiksi Opetusministeriön Taide – ja taiteilijapoliittinen toimikunta TAO on julkaissut jo vuonna 2002 Taide on mahdollisuuksia –ehdotuksen, jonka tavoitteena on edistää ja kehittää luovaa toimintaa (*Taide on mahdollisuuksia. Ehdotus valtioneuvoston taide- ja taiteilijapoliittiseksi ohjelmaksi*, 2002). Julkaisussa määritellään perustaa sille, miksi taidetoiminta nähdään tärkeäksi ja arvokkaaksi asiaksi sekä yksilön, että myös koko yhteiskunnan kannalta. Taiteellista luovuutta pidetään ihmisen kyvystä vahvimpana ja arvokkaimpana ja taiteella nähdään olevan itseisarvon lisäksi arvoa yksilöiden ja yhteisöjen elämän rikastuttajana. Kulttuurisen perinnön nähdään kasvavan taiteellisesta luovuudesta ja taiteen erilaisista ilmenemismuodoista. (Taide- ja taiteilijapoliittinen toimikunta TAO, 2002, s. 6)

”Yksilölle taide avaa luovan itseilmaisun, tunne-elämän kehittämisen ja itseymmärryksen väylän, jonka kautta yksilö rakentaa myös identiteettiään ja jäsentää todellisuutta. Yhteisölle taide on luovaa, sosiaalista, kulttuurista ja taloudellista pääomaa.” (Taide- ja taiteilijapoliittinen toimikunta TAO, 2002, s. 6)

Taide- ja taidepoliittisessa ohjelmassa korostetaan myös taiteen ja kulttuurin merkitystä koko yhteiskuntaa kehittävässä voimavarana.

”Taiteen merkitys korostuu eriytyvässä, monimuotoistuvassa, kulttuuristuvassa ja teknistyvässä tietoyhteiskunnassa. Tulevaisuuttamme muokkaa myös globalisaatio ja kansainvälistyminen. Tulevaisuuden haasteisiin vastaaminen edellyttää maamme innovaatiopolitiikan laventamista ja taiteen ymmärtämistä kehityksen strategisena voimavarana.” (Taide- ja taiteilijapolitiittinen toimikunta TAO, 2002, s. 6)

Taide nähdään keskeisenä osana yhteiskuntaa uudistavaa ja kehittävää innovaatioperustaa ja ehdotuksessa nostetaan esiin mm. Luova hyvinvointiyhteiskunta -ohjelma, jossa taide on keskeinen osa uuden tiedon, taidon, osaamisen ja hyvinvoinnin kokonaisuutta. Taide nähdään yksilön perusoikeutena, ja sitä vasten myös kehityskohteena yhteiskunnassa, jotta tämän perusoikeuden esteitä pyritään poistamaan. Yhteiskunnassa taiteen perusoikeuden toteutumisen esteitä voivat olla mm. alueelliseen etäisyyteen, taloudellisiin tekijöihin, vähemistöasemaan, liikkumis- tai toimimisesteisiin ja muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin tai elämäntilanteeseen (hoito- tai muu laitossympäristö) liittyvät esteet. (Taide- ja taiteilijapolitiittinen toimikunta TAO, 2002, s. 6–7) Hyvinvointiin liittyvissä näkökulmissa kulttuuri ja taide voidaan nähdä von Brandenburgin mukaan sekä itseisarvona, jolloin taiteella on arvonsa ja merkityksensä sinänsä, itseisarvollisesti että välineellisesti, jolloin taide on nähtävissä työkaluna esimerkiksi kasvatuksessa ja persoonallisuuden kehittämisessä. (von Brandenburg, 2010, s. 16) Taidetyöpajatoiminnassa taide näyttäytyy sekä työvälineenä, mutta sillä on myös itseisarvonsa, joka tulee esiin yhteisöllisessä taidekasvatusprosessissa.

2.2 Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä käsitteitä

Kansainvälisen terveysjärjestön WHO:n Ottawan julkilausuman mukaan **terveys** ei ole vain sairauden puuttumista vaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Ottawan julistuksessa korostetaan **yhteisöllisyyttä** eli terveyden sosiaalista ulottuvuutta. Kun yksilö ja ympäristö ovat harmoniassa keskenään, terveys voidaan ymmärtää myös elämänhallintana. Markku T. Hyypän mukaan terveys käsitetään henkilön kokemukseksi omasta kokonaistilastaan. Hyvä terveys on dynaaminen tila, jossa henkilön oma kokemus on saavuttanut tasapainon hänen hyvälle elämälle asettamien tavoitteidensa kanssa. Hyvinvoinnin saavuttaminen on mahdollista osallistumalla aktiivisesti kanssaelämään ja kokemalla osallisuus yhteisöön. (von Brandenburg, 2010, s. 18; Hyypä & Liikanen, 2005, s. 41–42)

Hyvinvointitutkimuksessa terveys sisällytetään usein hyvinvoinnin käsitteeseen. **Hyvinvoinnilla** tarkoitetaan von Brandenburgin (2012, s. 243–244) mukaan kulttuurisesti useimmiten holistista, kokonaisvaltaista hyvinvointia (*wellbeing*). Hänen mukaansa hyvinvointi voidaan ymmärtää myös sosiaalisen turvan käsitteenä (*wellfare*) tai hyvän olon edistämisen kautta (*wellness*), jonka mukaa määritellään esimerkiksi hyvinvointia edistävät terveys- ja liikunta-palvelut. Von Brandenburgin mukaan *wellness* -käsitettä käytetään toisinaan myös taiteen hyvinvointivaikutuksista puhuttaessa. (von Brandenburg, 2012, s. 244) **Hyvinvoinnin edistäminen** voidaan Liikasen mukaan määritellä toiminnaksi, jonka seurauksena yhteiskunnan tai yhteisön hyvinvointi paranee, minkä seurauksena ihmisen kokemus omasta hyvinvoinnista kasvaa. (Liikanen, 2010, s. 37–38; Hyyppä & Liikanen, 2005, s. 40)

Nykykeskustelussa hyvinvoinnin edistämisen yhteydessä puhutaan **valtaistamisesta / voimaantumisesta** (*empowerment*) ja **osallistumisesta** (*participation*). Yhteisö kehittyy ihmisten keskinäisistä ihmissuhteista, joissa kasvaa me-henki ja sosiaalinen identiteetti. Valtaistamisessa ihmiset voivat hallita omia päätöksiään ja toimiaan, jotka vaikuttavat sosiaaliseen vuorovaikutukseen, hyvinvointiin ja terveyteen. Valtaistaminen koskee koko yhteisöä, jossa ihmiset toimivat yhdessä saavuttaakseen paremman terveyden. Osallistumisen yhteydessä painotetaan ihmisen toimijuuden ja oman osallistumisen tukemista. Ihminen nähdään aktiivisena toimijana, oman kasvun subjektina, eikä vain passiivisena kasvatuksen vastaanottajana. (Hyyppä & Liikanen, 2005, s. 42; Nivala & Ryyänen, 2019, s. 196–197)

Osallisuus (*inclusion* tai *social engagement*) käsite viittaa myös oman osallistumisen ja toimijuuden tukemiseen. Osallisuuden edistämisessä olennaista on luoda mahdollisuuksia ja tarjota tukea sellaiseen osallistumiseen, jossa yhteisiin asioihin vaikutetaan vuorovaikutteisesti ja toiminnallisesti. Tällöin tavoitteena on, että osallistujille kehittyy tunne omasta merkityksestä yhteisön jäsenenä ja yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 201)

Voimaantumisessa näkökulma on yksilöllisempi, ja silloin korostetaan sitä, että ihminen voi löytää voimavaroja itsestään ja sosiaalisesta ympäristöstään. Tässä käsitteen tulkinnassa pohjana on näkemys, jonka mukaan toista ihmistä ei voi voimauttaa, vaan kyse on ihmisen sisäisestä prosessista. Tällöin työskentely perustuu tasavertaisuuteen, dialogisuuteen, valta-asemien purkamiseen, vastavuoroisuuteen ja itsemäärättelyoikeuden kunnioittamiseen. Olennaista on ihmisen oma osallistumien ja aktiivinen rooli elämäänsä koskevilla valin-

noissa, jotta hänelle voi rakentua käsitystä itsestään toimijana sekä tunne elämästä ymmärrettävä, hallittavana ja merkityksellisenä, jolloin se vahvistaa ihmisen elämänhallinnan kokemuksia. (Nivala & Rynänen, 2019, s. 198–199)

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointia- ja terveyttä edistävään toimintaan liittyvissä julkaisuissa on viime aikoina ryhdytty käyttämään käsitettä **kulttuurihyvinvointi**. Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf (2019) määrittelevät kulttuurihyvinvoinnin keskiöön eletyn ja koetun kulttuurihyvinvoinnin. Tällä he tarkoittavat ihmisen omaa kokemusta siitä, että taide- ja kulttuuri lisäävät hänen hyvinvointiaan tai ovat yhteydessä siihen. Se perustuu ihmisen omaan taidesuhteeseen ja kulttuuri-osallisuuteen, siihen millaisia merkityksiä ihminen kokemuksilleen antaa sekä millaisia elämyksiä ja oivalluksia hänelle syntyy. Eletty ja koettu kulttuurihyvinvointi kytkeytyy henkilökohtaisiin kulttuurisiin tarpeisiin, jolloin korostuvat kulttuuriset oikeudet, jotka jokaisella on elämäntilanteestaan, iästään tai voinnistaan riippumatta. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf, 2019, s. 21–22; myös Lehtikainen & Vanhanen, 2017, s. 15–16)

Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvässä tutkimuksessa ja keskustelussa on laaja skaala käsitteitä, joilla on hieman omat painotuksensa. Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnin edistämiseen liittyvissä pohdintoissa käytän käsitteitä voimaantuminen ja osallisuuden vahvistaminen, kun puhun työpajaan osallistuvien hyvinvointiin liittyvistä kokemuksista. Osallistumisen mielen kuten edellä on määritelty osallistujan toimijuuden ja oman osallistumisen tukemiseksi.

2.3 Hyvinvoinnin rakentuminen taidelähtöisillä menetelmillä

Hanna-Liisa Liikasen (2010) mukaan taide- ja kulttuuritoiminnalla on neljä välineellistä vaikutusta ihmisen hyvinvointiin: taide kokemuksena ja elämyksenä sellaisenaan; taide ja kulttuuritoiminnan osana kuntoutustoimintaa ja sen myönteiset vaikutukset fyysiseen terveyteen; kulttuuritoiminnan myötä syntynyt yhteisöllisyys ja verkostot, sekä taiteen ja rakennetun ympäristön vaikutuksen viihtyisämmän elinpiirin luomiseksi. Viihtyisä ja kaunis ympäristö ja luonto voivat virkistää ja edesauttaa kuntoutumisessa. (Liikainen, 2010, s. 65)

Liikainen näkee tärkeimpänä hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä taiteen merkityksen elämyksenä, merkityksinä ja taidenautintoina sellaisenaan, osana ihmisen tarpeita. (Liikainen, 2010,

s. 65) Taide virittää aisteja ja rikastuttaa elämysmaailmaa. Liikasen mukaan taiteen ja kulttuurin synnyttämät arjen elämykset ja esteettisyys ovat useille ihmisille hyvän elämän edellytys ja ehto. Toisille ne voivat merkitä mahdollisuutta irtautua arjesta ja kokea elämyksiä, toisille rakasta harrastusta tai ajanvietettä. (Liikanen & Hyyppä, 2005, s. 107) Myös Lehiköisen ja Vanhasen (2017) mukaan taiteen hyvinvointivaikutuksia ei ole olemassa ilman taiteen kohtaamisessa syntyvää syvää taidekokemusta. Heidän mukaansa kysymys on myös taiteen saavutettavuudesta eli siitä, miten ihmiset pääsevät yhdenvertaisesti osallisiksi taiteista. Taiteisiin osallistuminen voidaankin nähdä osana kulttuuristen perusoikeuksien ja hyvinvoinnin toteutumista, hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. (Lehiköinen & Vanhanen, 2017, s. 7–8)

Hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä nähdään myös taide- ja kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntyvä yhteisöllisyyden kokemus ja verkostot, joista on apua mm. muun elämän hallinnassa. (Liikanen, 2017, s. 65) Yhteisöllisyyden ja sosiaalisen osallistumisen hyvinvointivaikutuksia on tutkinut mm. Markku T. Hyyppä. Hän on tarkastellut kulttuurin vaikutuksia hyvinvointiin sosiaalisen pääoman käsitteen kautta. Sosiaalinen pääoma näyttäytyy Hyyppän mukaan traditionaalisena kulttuurina, yhteisössä, ryhmässä ja kansakunnassa esiintyvinä normeina. Sosiaalinen pääoma ilmenee me-henkenä, luottamuksena, vastavuoroisena ja yhteiskunnallisena kansalaisosallistumisena sekä kulttuuriharrastuksina. Hyyppän mukaan peruskulttuuri ja normit tuottavat me-henkeä, luottamusta ja vastavuoroisuutta, jotka lisäävät kansalaisosallistumista. Kansalaisosallistumisen on puolestaan todettu lisäävän kulttuuriaktiviteetteihin osallistumista ja harrastamista, jonka on todettu parantavan hyvinvointia ja terveyttä. (Hyyppä & Liikanen, 2005, s. 16, 98–99)

Liikanen viittaa englantilaiseen tutkijatiimiin (McNaughton et.al 2005), jonka määrittelyn mukaan taidelähtöisiä menetelmiä voidaan ryhmitellä yksilön tai yhteisön lähtökohdista. Yksilön näkökulmasta katsottuna luovuus on tie hyvinvointiin ja taiteella on terapeuttisia voimia ihmisen elämässä, jolloin taide ja kulttuuritoimintaa voidaan soveltaa osana sosiaali- ja terveyspalveluja tukitoimintana ja hoitona. Yhteisön näkökulmasta tarkasteltuna yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen on terveyttä, ja yhteisötaide ja luovat menetelmät ovat tärkeä tekijä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. (Liikanen, 2010, s. 38–39)

Von Brandenburgin mukaan taidekasvatuksen näkökulmasta holistisuus, kokonaisena oleminen, voidaan ymmärtää myös tilanteessa ja paikassa läsnä olevuuden mahdollistumisen

kautta. Taidetyöskentely synnyttää viivähtämiseen paikan, aikaa ja tilaa. Hyvinvoinnin edistämässä käytettävillä taidelähtöisillä menetelmillä pyritään tukemaan esimerkiksi ihmisen itseyemmärrystä ja toisen kohtaamista, tai lisäämään yksilön vaikutusmahdollisuuksia voimauttavan taiteen, osallistavan taiteen tai yhteisötaiteen prosessien kautta. (von Brandenburg, 2012, s. 244) Hyvinvoinnin lisääntymisen kannalta taiteella ja kulttuurilla on vaikutusta sosiaaliin hyvän elämän kokemuksiin, ja sitä kautta ne auttavat jäsentämään ja ottamaan haltuun arkea (Liikanen, 2010, s. 65).

Hyvinvointivaikutusten todentamisen ja arvioinnin haasteita

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista on monia kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia eri tieteenaloilta. Kotimaista tutkimusta aiheesta on tehnyt mm. Markku T. Hyyppä (2002) sosiaalisen pääoman, kulttuurin ja terveyden näkökulmasta. Hanna-Liisa Liikanen (2003 ja 2013) on tutkinut taiteen ja hyvinvoinnin välisiä suhteita mm. väitöstutkimuksessaan *Taide kohtaa elämän? Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa* (2003) sekä KULTA-tutkimushankkeessa 2013 (*Taidetta ja työn iloa! - KULTA-tutkimus 2012-2013.*). Helena Malmivirta (2007) gerontologian ja aktiivisen ikääntymisen näkökulmasta, Tiina Pusa (2012) on tutkinut hyvinvointia taidekasvatuksen tieteenalalta. Laajempaa käsitystä kansallisesta ja kansainvälisestä tutkimustoiminnasta piirtää esiin tutkimuskatsaukset, kuten esimerkiksi Nummelin (2011), Laitinen (2017), Lehtikoinen ja Vanhanen (2017) joissa he ovat pyrkineet kokoamaan yhteen eri tieteenalojen lähtökohdista toteutettuja tutkimuksia, jotka liittyvät taiteen ja hyvinvoinnin välisiin suhteisiin.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan tutkimusta tehdään useilla eri tieteenaloilla ja eri tieteenalojen näkökulmista esim. lääketiede, hoitotiede, gerontologia, sosiaalipolitiikka, taidekasvatus, kasvatustiede, sosiologia jne. Liisa Laitinen on koonnut kirjallisuuskatsauksen (2017), jossa tarkastellaan, miten taiteen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu eri tieteenalojen tutkimuksissa. Laitisen mukaan taiteen hyvinvointivaikutusten arviointi on haastavaa, koska tutkimustyötä on tehty laaja-alaisesti eri tieteenaloilta, tutkimukset rakentuvat hyvin erilaisista tiedonintresseistä kunkin tieteenalan filosofisista, teoreettisista ja metodologisista lähestymistavoista, jolloin ne tuottavat keskenään hyvin erilaista tietoa. Tämän lisäksi Laitisen mukaan tutkimuksissa ymmärretään ja käsitteellistetään tarkastelun kohteena olevaa ilmiötä eri tavoin, esimerkiksi sen suhteen mitä taiteen hyvinvointivaikutuksilla tarkoitetaan ja mitä niillä tutkitaan, pyritäänkö hyvinvointivaikutuksia todentamaan vaiko ymmärtämään ja millaisia tuloksia voidaan pitää riittävän luotettavana tietona. Hyvinvointi- ja terveysvaikutusten arvioinnissa joudutaankin usein rajaamaan ja valikoimaan, mitä

vaikutuksia halutaan ja voidaan huomioida ja mitata. (Laitinen, 2017, s. 9, 13; Liikanen, 2010, s. 64)

Lehikoisen ja Vanhasen (2017) mukaan myös pitkäaikaisten vaikutusten huomioiminen on haasteellista, koska vaikutuksia ei voi asettaa mitattavaan muotoon numeerisiksi aineistoiksi ja analyyseiksi. (Lehikoinen & Vanhanen, 2017, s. 10–11) Lehikoisen ja Vanhasen mukaan taiteen ja kulttuurin vaikutustutkimuksissa tulisi keskiössä olla ihmisen oma arviointi ja kokemus taiteesta ja taidelähtöisistä menetelmistä. Tuloksia ja vaikutuksia voi näin ollen lähestyä taiteelliseen prosessiin osallistuvien ihmisten ja yhteisöjen kokemuksen kautta. Taiteen vaikutusten tarkastelun pitäisi kohdistua siihen, miten ihmiset kokevat taiteisiin osallistumisen ja antavat sille merkityksiä, sen sijaan, että vaikutuksia yritettäisiin arvioida mittamalla. (Lehikoinen & Vanhanen 2007, s. 12–13)

2.4 Taide kokemuksena ja esteettisenä elämyksenä

Kulttuuri ja taide voidaan nähdä arvona ja merkityksenä sinänsä tai välineellisesti. Ajatus taiteesta välineellisenä ja soveltavana työkaluna on yleensä pohjana mm. sosiaali- ja terveys-työssä esimerkiksi hoitolaitoksissa tai muissa yhteisöissä toteutetuissa hankkeissa, joissa taidetoiminnan tavoitteena on joko henkilökohtaisia tai yhteisöllisiä hyvinvoinnin parantaminen. Taiteen itseisarvoa tarkastellessa puhutaan usein taiteen ja taiteen kokijan välisestä vuorovaikutuksesta ja sen kokemuksesta. Miten taidetoiminta rakentaa hyvinvointia? Miten taide muuntuu hyvinvoinniksi yksilötasolla ja yhteisössä?

Markku T. Hyyppä ja Hanna-Liisa Liikanen ovat pohtineet kulttuuri- ja taidevaikutuksen muuttumista terveydeksi lääketieteen näkökulmasta (Hyyppä & Liikanen, 2005). Heidän mukaan kulttuuri- ja taide-elämykset synnyttävät emootioita, jotka vaikuttavat aivoissa psykofysiologiseen säätelyjärjestelmään ja tasapainottavat sen toimintaa. Ihmismielen, aivotoiminnan ja elimistön toimintaa säätelevän järjestelmän pysyvä tasapaino sosiaalisen ympäristön kanssa on hyvinvointia ja terveyttä. (Hyyppä & Liikanen, 2005, s. 50) Hyyppän ja Liikasen mukaan on haastavaa luoda kaikenkattavaa teoriaa siitä, kuinka elämyksestä syntyy hyvinvointia. Heidän mukaansa eniten hyväksyntää saanut teoria lähtee siitä, että ihminen on sosiaalinen ja psykofyysinen olento. Taide-elämyksen tuottamien emootioiden ja niitä välittävän psykofysiologisen järjestelmän lisäksi aistitoiminta ja sosiaalinen ympäristö muuttuvat havainnoiksi, joita

aivot muokkaavat käyttäytymiseksi ja tunteiksi. Elämyksen muuntuminen hyvinvoinniksi tapahtuu kulttuurisessa ja sosiaalisessa ympäristössä opittujen havaintomallien avulla. Jos siis taide-elämys synnyttää mielihyvää, siitä palautuu mieleen muistikuvia. Tämä saa aikaan lisää mielikuvia ja hyvää mieltä, jotka vahvistavat kokijan terveyttä. (Hyyppä & Liikanen, 2005, s. 58, 64)

Taiteen hyvinvointivaikutuksia tarkastelevassa keskustelussa tulee usein esiin taiteen kokemuksellisuuden ja merkitysten tuottamisen näkökulma. Estetiikan ja taideteorian näkökulmasta taiteen ja kokemuksen välistä yhteyttä on tutkinut mm. yhdysvaltalainen kasvatustilosophi John Dewey. Esteettisessä filosofiassaan hän lähtee siitä, että taidetta pitää tutkia ihmisen ja ympäristön välisenä vuorovaikutussuhteena. Taidetta määritellessään Dewey puhuu taidetuotoksesta ja taideteoksesta. Taiteen tuotos on fyysinen ja potentiaalinen kun taas taiteen teos, taideteke, havainto, on toiminnallinen ja koettu. Deweyn mukaan taidon tuotos, esimerkiksi maalaus, veistos tai runo, ei ole taiteellinen työ. Taideteoksen tekemä teko on se, kun ihminen toimii yhdessä taidetuotoksen kanssa siten, että tuloksena on nautittava yksittäinen kokemus. (Dewey, 2010, s. 198, 260)

Deweyn filosofian mukaan taiteella on itseisarvo, ei pelkästään välinearvoa. Deweyn mukaan, koska taideobjektit ovat ilmaisia, ne muodostavat kielen, joka ilmaisee sen mitä ei voida sanoa millään toisella kielellä, esim. puheella asian muuttumatta toiseksi. (Dewey, 2010, s. 132) Deweyn taiteen määritelmän mukaan taide määritetään esteettiseksi kokemukseksi, josta seuraa tuntu ymmärryksen lisääntymisestä, jolloin taide voidaan käsittää tiedon muodoksi, jota ei voi tavoittaa millään muulla tavalla. Ihmisen mieli ja aiempaan kokemukseen perustuvat merkitykset tulevat mukaan esteettiseen asioiden tuottamiseen ja havaintoon. (Dewey, 2010, s. 348–349)

Myös Helena Sederholm on pohtinut esteettistä elämystä ja hän Deweyn tapaan näkee esteettisen elämyksen kokonaisvaltaisena kokemuksen rikkauden ja intensiivisyyden huomioinnottamisena, joka rakentuu aistivaikutelmien ja tunne-elämysten, mielikuvituksen ja älyllisen erottelun samanaikaisuudessa. Sederholmin mukaan taidetta kohdatessaan vastaanottaja täydentää teosta omilla tiedoillaan ja kokemuksellaan, jolloin esteettinen elämys syntyy teoksen ominaisuuksien ja kokijan ajatuksien ja mielikuvien vuoropuhelussa. (Sederholm, 2001, s. 12–13)

Deweyn filosofian mukaan taiteen tieto kietoutuu syvästi ja läheisesti jonkin teoksen tuottamiseen sekä nautittavaan havaitsemiseen. Taiteellisessa tuottamisessa mieli ja aiempaan kokemukseen perustuvat merkitykset tulevat toiminnassa mukaan esteettiseen asioiden tuottamiseen ja havaintoon. Taiteellisessa ilmaisussa tapahtuvassa muodonmuutoksessa yhdistyvät aistimuksellinen aines ja tieto. Deweyn mukaan siitä tulee enemmän kuin tietoa, koska se sulautuu ei-älyllisiin tekijöihin ja muodostaa näin yksittäisen antoisan kokemuksen. (Dewey, 2010, s. 349–350) Deweyn mukaan esteettinen kokemus tekee elämän sotkuisista näkymistä käsitettävämpiä esittämällä niiden merkitykset jonkin kirkastuneen, yhtenäisen ja voimistuneen kokemuksen aineksena. Tällöin taideteoksen tekemisen prosessissa sekä taiteen havaitsemisessa tuotetaan tietoa. (Dewey, 2010, s. 350)

Deweyn mukaan taide on yksittäisen kokemuksen läpäisevä ominaislaatu. Esteettinen kokemus on aina muutakin kuin esteettistä, siinä kokonaisuus rakentuu aineksista ja merkityksistä, jotka eivät sinänsä ole esteettisiä, mutta joista tulee esteettisiä, kun ne muuttuvat osaksi järjestäytynyttä rytmistä liikettä kohti täyttymystä. Esteettisen kokemuksen aines ihmisenä olemisessa – ihminen yhteydessä luontoon luonnon osana – on sosiaalista. Sillä siinä missä yksilöt tuottavat esteettistä kokemusta ja nauttivat siitä, nuo yksilöt kuitenkin ovat kulttuuriensa tuottaman kokemuksen sisällössä. (Dewey, 2010, s. 393) Deweyn mukaan kokemus on taiteellisen tuotteen vuorovaikutusta minän kanssa. Se on subjektiivista ja vaihtelee samalla ihmiselläkin eri aikoina. Kun kokemuksen sisällöllinen aines järjestäytyy liikkeeksi kohti täydellistymistä, vallitsee siinä esteettisyys. (Dewey 2010, 399.) Deweyn mukaan taide-tekot ovat keinoja, jolla päädymme mielikuvituksen ja niiden nostamien tunnetilojen avulla toisiin, omistamme poikkeaviin suhteiden ja osallistumisen muotoihin. (Dewey, 2010, s. 401)

Dewey puhuu käsitteestä täyskokemus taiteellisen työskentelyn ja taiteen havaitsemisen yhteydessä. Hänen mukaansa taiteilija tehdessään työtänsä rakentaa yksittäistä kokemusta, joka kehkeytyessään muuttuu jatkuvasti. Myös taiteen katsojan täytyy luoda oma kokemuksensa, jotta pystyisi havaitsemaan ja jäsentämään teosta. Teosta tehdessä ja tarkastellessa tapahtuu ymmärtämistä – koettujen, teokseen sijoitettujen yksityiskohtien ja erityispiirteiden yhteen kokoamista. Esteettisessä kokemuksessa tunnepitoisuus ja älyllisyys kietoutuvat toisiinsa yhdeksi kokonaisuudeksi. (Dewey, 2010, s. 72–75)

Myös Liikasen ja Vanhasen (2017) ja Sederholmin (2001) mukaan taidekokemus ei ole ihmiselle subjektiivinen asia, vaan se on sosiaalisesti rakentunutta tulkintaa. Siinä vaikuttavat muun muassa kokijan elämänhistoria, kulttuuri, asiayhteys, vuorovaikutus, kommunikaatio,

kieli ja tekstienväliset suhteet. Taiteisiin osallistuessa syntyvään taidekokemukseen liittyvät henkilökohtaisuus, elämyksellisyys, tunne, tieto sekä kokijan ennako-odotukset ja moniaistiset havainnot. (Liikanen & Vanhanen, 2017, s. 14; Sederholm, 2001, s. 9–11) Sederholmin mukaan taide on asioiden merkityksellistämistä, kykyä jäsentää ympäröivää maailmaa. Myös taiteen käyttäminen muistojen kirvoittajana tai eri taidemuotojen harrastaminen herkistää Sederholmin mukaan havaitsemaan arkisten asioiden ja toimintatapojen rakenteita. Tällainen on Sederholmin mukaan taiteellista kykyä jäsentää ympäröivää maailmaa uudennaisiksi yhdistelmiksi. Se voi auttaa näkemään uudenlaisia mahdollisuuksia, joista voi muotoilla uusia toimintatapoja. (Sederholm, 2001, s. 11)

Sederholmin mukaan taiteessakin on kysymys kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen edistämisestä. Taiteen ymmärtäminen kommunikatiivisena toiminnallisena tapahtumana antaa mahdollisuuksia erilaisille käsityksille taiteen tehtävistä. Sederholm puhuu performatiivisesta ilmaisusta, jolla hän tarkoittaa, että jotakin ilmaistaan toiminnallisesti, tekojen kautta. Olennaista performatiivisessa ilmaisussa puheen lisäksi, on konteksti, eli kulloinenkin aika, paikka ja tilanne, jossa jotakin ilmaistaan. (Sederholm, 2001, s. 19–20)

Sederholmin mukaan, kun annamme toiminnallisen muodon omille merkityksellisinä pitämillemme kokemuksille, taiteesta voi muodostua toimintatapa, joka ei välttämättä tuota esteettisesti tai taiteellisesti korkeatasoisia taide-esineitä vaan muodostaa **kokemustilan**, joka on **jaettavissa muiden kanssa**, ja jossa on mahdollisuus myös oppia. Kokemuksellisessa oppimisessa on olennaista havainto, että asia liittyy monin tavoin toisiinsa eivätkä vain mekaanisesti seuraa toisiaan. Sederholmin mukaan on tärkeää, että on tila, jossa voi ajatella, tuntea, kokeilla ja oppia kaikessa rauhassa. (Sederholm, 2007, s. 147–149)

Tämän tutkimuksen viitekehystenä taiteen kokemuksellisuus on yksi taidetyöpajatoiminnan lähtökohdista. Taiteen kokemiseen ja tekemiseen tähtäävällä toiminnalla pyrin kartoittamaan niitä seikkoja, miten taidetyöpajaan osallistuvat kokevat taiteen tekemisen, millaisia kokemuksia, merkityksiä ja oppimista taidetyöpajatoiminnassa on mahdollista saavuttaa, ja lisäksi taidetyöskentely osallistujien omaa kokemusta hyvinvoinnista. Pohdinta taiteen välinearvosta ja itseisarvosta, toimii pohjana sille, millaista taidetyöskentelyä lähden työpajassa suunnittelemaan, että mahdollistaisin osallistujille vuorovaikutuksellisen tilan omalle henkilökohtaiselle ilmaisulle ja oppimiselle, mutta myös yhteiselle vuorovaikutukselle ja kokemusten jakamiselle taiteen kokemisen ja taiteen tekemisen äärellä. Taiteella on tutkimuksessani myös itseisarvo, ei pelkästään välinearvo tavoiteltaessa hyvinvointia.

3. TAIDETOIMINTA IKÄIHMISTEN PARISSA

3.1 Ikääntymisen erityisyys ja hyvä vanheneminen

Ikäihminen, vanhus, seniori, kolmannen ikäkauden aikuinen - kuka on vanha ihminen ja millä nimellä ikääntyviä ihmisiä pitäisi kutsua? Ikääntyviä ihmisiä ja vanhuksia koskevassa kirjallisuudessa käytetään kirjavasti eri nimitystä, sen mukaan millaisia merkityksiä vanhuuteen liitetään. Hyvin usein kirjallisuudessa pyritään määrittelemään erilaisin ikäjakauhin vanhuuden vaiheita. Kurjen mukaan ryhmittely tiukkoihin ikäryhmiin saa aikaan eriytymistä, poissulkemista ja stereotypioita, jotka koskettavat erityisesti vanhoja ihmisiä (Kurki, 2007, s. 18). Ikäkeskustelu on myös Räsäsen mukaan ongelmallinen, koska ihmisen ikä kalenterista katsottuna tai toiminnallisesti arvioituna eivät tarkoita samaa asiaa. Ikä ja ikääntyminen saavat erilaisia merkityksiä ja arvoja sitä mukaa kuin yhteiskunta ja yksilöt itse sitä sanoittavat, tulkitsevat ja uudistavat. (Räsänen, 2018, s. 8) Räsäsen mukaan ikääntyviä ja ikääntyneitä ryhmitellään useimmiten työssä olemisen ja eläköitymiseen perustuen. Ikääntyneiksi katsotaan 75 vuotta täyttäneet. Ikääntymismuutokset lisääntyvät 75 ikävuoden jälkeen, ja itsenäinen selviytyminen alkaa heiketä sairauksien myötä noin 80 vuoden iässä. (Räsänen, 2018, s. 8)

Vanhuus-keskustelussa vanhus-sana jakaa mielipiteitä. Siihen liitetään usein negatiivisia mielikuvia raihnaisuudesta ja avun tarpeesta ja avuttomuudesta. Nykyisin vanhus-sana sidotaan Räsäsen mukaan iän perusteella reippaasti yli 85-vuotiaisiin. (Räsänen, 2017, s. 8) Hyvinvoinnin ja terveyden – ja sairaanhoidon kehittymisen myötä nykysukupolvet ovat iäkkäinä terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aiemmat sukupolvet, joihin vanhus-sana ei tunnu istuvan. Myös julkisessa keskustelussa, Pietilän ja Saarenheimon mukaan, vanhukseksi määritellään usein ihminen, joka ei selviydy arjestaan ilman muiden apua. Jotkut iäkkäät ihmiset saattavat huomauttaa olevansa kyllä vanhoja mutta eivät vanhuksia, koska eivät vielä tarvitse muiden apua. (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 10)

Pietilän ja Saarenheimon (2017) mukaan vanhuskuvat ovat aina **sosiaalisia konstruktioita**. Millaiseksi vanhuskuva kulloinkin muodostuu, on sidoksissa aikaan. Se sitoutuu yhteiskunnassa, ideologian tasolla ja toimintakäytännöissä tapahtuneisiin muutoksiin sekä siihen, millaiset yksilöt tuottavat tietoa vanhuskuvan pohjaksi. (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 7–8) Saarenheimon ja Pietilän mukaan puhutaan yhtäältä senioreista tai ikäihmisistä ja toisaalta

vanhuksista, kun halutaan tehdä ero hyväkuntoisten ja huonokuntoisten ikäihmisten välillä. (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 8)

Vanhustyön keskusliiton tekemän ikägallupin mukaan keskimääräinen vanhuuden alkamisikä oli gallupiin osallistuvien vastaajien mielestä 72 vuotta, ja mitä vanhempi oli vastaaja, sitä tuonnettu alaraja asettui. Näin ollen vanhuus on sosiaalisen konstruktion lisäksi myös **henkilökohtainen kokemus**. Oma kokemus ei välttämättä käy yksiin sen kanssa, kuinka muut näkevät ikääntyneen ihmisen tai mihin luokkaan yhteisö hänet sijoittaa. (Pietilä & Saarenheimo 2017, s. 10) Räsänen mukaan myös yhä useampi ikääntyvä haluaa kuitenkin itse määrittellä, miten häntä kutsutaan ja millaisia ominaisuuksia tuohon nimitykseen liitetään. Ongelmallista on Räsänen mukaan myös niputtaa kaikki ikääntyneet yhteen nippuun yleistämällä ikääntyneet yhdeksi joukoksi. Ikääntyessäänkin ihmiset jatkavat olemistaan omina persooninaan, ainutlaatuisina yksilöinä, joilla on omat kiinnostuksenkohteet ja yksilölliset elämäntavat. (Räsänen, 2018, s. 8–9) Vanhuuden ikäkaudella on omat erityispiirteensä, jotka koskevat yksilöitä ja ryhmiä. Näitä ovat mm. ikä, eläköityminen, erilaiset muutokset perheessä ja parisuhteessa, sairaudet ja muut fyysiset olosuhteet, mahdolliset asumistavan muutokset tai muuttuneet tarpeet ja vapaa-ajan runsaus. (Kurki, 2007, s. 83) Kun mietitään ikääntyville ihmisille suunnattuja palveluita, joilla halutaan tuottaa hyvää elämänlaatua, niin työn perustana on ikääntymisen monipuolisuuden ja erityisyyden tunnistaminen. Vasta se mahdollistaa Räsänen mukaan ikääntymisen yksilöllisten vaikutusten huomioimisen kaikessa ammatillisessa työssä. (Räsänen, 2018, s. 8–9)

Hyvä vanheneminen

lääkkään ihmisen kohdalla kirjallisuudessa puhutaan käsitteistä kuten terveys ja hyvä elämä tai hyvä vanheneminen tai onnistunut vanheneminen. Gerontologiassa puhutaan tavanomaisesta vanhenemisestä (*usual ageing*), jolla tarkoitetaan väestön keskimääräisiä vanhenemisprosesseja, eli kuinka ihminen vanhetessaan muuttuu ja millä tavalla sairaudet liittyvät ikääntymiseen. Laajempiin käsitteisiin, kuten onnistuva vanheneminen (*successful ageing*) ja aktiivinen vanheneminen (*active ageing*), liitetään aktiivinen elämäntapa, sairauksien ja toiminnanvajauksien välttäminen sekä hyvä fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky. Tiina-Mari Lyyran mukaan näitä käsitteitä on kritisoitu siksi, että ne voidaan tulkita normatiivisiksi tavoiksi, jolloin iäkkäiden odotetaan vanhenevan onnistuneesti tai aktiivisesti, oikealla tavalla. (Lyyra, 2007, s. 25) Lyyran mukaan 2000-luvulta lähtien on alettu puhumaan terveestä vanhenemisestä (*healthy ageing*) Euroopan unionin ikääntyvien ihmisten terveyden edistämistä koske-

van ohjelman pohjalta. Ohjelmassa terve vanheneminen kuvataan prosessina, jossa optimoidaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden mahdollisuudet ja mahdollistetaan iäkkään ihmisen aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan ilman syrjintää ja annetaan mahdollisuus riippumattomuuteen ja hyvään elämänlaatuun. (Lyyra, 2007, s. 25) Myös Sosiaali- ja terveysministeriön ja Kuntaliiton (2017) Vanhuspalvelujen laatusuosituksessa puhutaan terveestä ikääntymisestä. Terveen ikääntymisen nähdään tukevan työurien pidentämistä, mahdollistavan iäkkäiden täysivaltaisen osallisuuden yhteiskunnassa, parantavan heidän elämänlaatuaan ja vähentävän sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto, 2017, s. 15)

Myös Kurki puhuu osallistumisesta yhtenä yhteiskunnan asenteena vanhuuteen. Tällöin juuri tunnustetaan ja hyväksytään vanhojen ihmisten persoonalliset piirteet, hylätään stereotypiat ja nähdään, että ikäihmisen tulee elää täydessä yhteydessä yhteiskuntaan ja saada toteuttaa normaaliin elämään kuuluvia aktiviteetteja. Yhteiskunnan tehtävänä on tukea osallistumista ja ihmisen omia mielenkiinnon kohteita. (Kurki, 2007, s. 82) Kurki puhuu myös itsetoteutuksen asenteesta, joka on positiivinen ja humaani näkemys vanhuudesta. Tällöin yhteiskunnassa vanhuus nähdään elinvoimaisena kehittymisen vaiheena niin kuin muutkin ikäkaudet. Ikäihmisen tulee voida toteuttaa itseään ja luovuuttaan ja yhteiskunnan tehtävänä on tukea kaikkia niitä sosiaalisen toiminnan alueita, jotka koskettavat myös ikäihmisiä. (Kurki, 2007, s. 82)

3.2 Elämänlaatu ja toimintakyky ikääntyessä

Vanhusten palvelujen yhteydessä puhutaan aiempaa enemmän elämän laadusta hyvinvointia määriteltäessä. Räsänen mukaan iäkkään ihmisen elämänlaatu pohjautuu siihen, että vanheneminen ymmärretään luonnolliseksi elämänkulun vaiheeksi. Hyvä elämänlaatu ja oikeus hyvään elämään kuuluu jokaiselle iästä huolimatta. Hyvinvointi määritelläänkin usein ihmisen omaksi luottamukseksi siihen, että hän on oman elämänsä tekijä, jolloin hyvinvointi muodostuu hänen omasta toimijuudestaan ja etenkin hyvästä arjesta. (Räsänen, 2019, s. 18–19; Räsänen, 2018, s. 4–43) Vanhuspalvelulaki (980/2012) velvoittaa järjestämään palvelut niin, että iäkäs henkilö kokee elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi sekä kykenee ylläpitämään sosiaalista vuorovaikutusta ja osallistumaan mielekkääseen ja hyvinvointia tukevaan arkeen. (Vanhuspalvelulaki 980/2012, 1 §; Räsänen, 2019, s. 18)

Aktiiviseen arjen ja sen tukemisen lähtökohtia on Kulmalan (2019) mukaan ikääntyneestä ihmisestä itsestään lähtevät asiat, kuten asiat, jotka ovat hänelle itselleen tärkeitä, mielekkäitä ja iloa ja nautintoa tuottavia, kuten esim. omat kiinnostuksen kohteet ja harrastukset. Kulmalan mukaan aktiivisen vanhuuden tukeminen lähtee siitä, että tiedetään mistä ihminen pitää, millainen hänen elämänsä on ollut ja mitkä asiat tuottavat hänelle iloa. Niiden selvittäminen ja ihmisen aito kohtaaminen ovat lähtökohtia hyvän vanhuuden ja aktiivisen arjen tukemiselle. (Kulmala, 2019, s. 10–11) Vaikka ikääntyessä ihmiselle tulee hoidon ja avun tarvetta ei se vähennä ihmisen tarvetta tulla kuulluksi ja nähdyksi, ja kohdatuksi omana persoonanaan. Kulmalan mukaan vanhustyössä hyvä hoito on ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tukemista, itsemääräämisoikeuden turvaamista ja toimijuuden tukemista. (Kulmala, 2019, s. 8, 11)

Elämänlaatua pohdittaessa käytetään usein pohjana Maailman terveysjärjestön WHO:n kehittämiä jaotteluita, jonka mukaan elämänlaadun ulottuvuuksiin luetaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus, sekä ympäristöulottuvuus. Nämä ulottuvuudet sivuavat ja tukevat toisiaan ja painottuvat elämän eri vaiheissa hieman eri tavalla. Usein hyvään elämänlaatuun ja onnistuneeseen ikääntymiseen liitetään käsite toimintakykyisyys. Sillä tarkoitetaan vanhuksen selviytymistä arkielämän päivittäisistä toiminnoista omassa elinympäristössään ja mahdollisuutta elää täysipainoista elämää sekä toteuttaa tavoitteitaan ja toiveitaan. (Räsänen, 2019, s. 18–20)

Ikääntyneen **fyysiseen toimintakykyyn** vaikuttavat koettu ja jäljellä oleva terveydentila sekä tarmokkuus, fyysinen kunto ja kyky selviytyä arjesta. Toimintakyvyn heikkeneminen voi vaikeuttaa arkiselviytymistä ja lisätä avuntarvetta ja haavoittuvuutta. (Räsänen, 2019, s. 21) Liikuntakyvyn säilyminen on tärkeää itsenäisen toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Itsenäinen selviytyminen ja fyysinen toimintakyky alkavat heiketä erityisesti 85 vuotta täyttäneillä, mutta yksilölliset erot voivat olla suuria. Liikkuminen ylläpitää ja vahvistaa liikkumiskykyä, ja sitä kautta myös mielen virkeyttä, kun toisten ihmisten tapaaminen on helpompaa. Räsänen mukaan liikkeellä oleminen myös aktivoi muistia ja muistitoimintoja. Räsänen mukaan elämänlaadun kannalta ratkaisevaa ei ole omien voimavarojen määrä, vaan se, mitä niillä saa aikaan. Päivittäisellä aktiivisuudella, liikkumisella ja mielekkäällä tekemisellä, jotka katkaisevat tapahtumattomuutta, saadaan aktivoitua aisteja, aivojen käyttöä, kehoa ja mieltä, ja sitä kautta edistettyä fyysistä toimintakykyä. (Räsänen, 2019, s. 22–23; Räsänen, 2018, s. 25–26, 46–47; Airila, 2007, s. 6)

Ikääntyvien fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi voidaan vaikuttaa järjestämällä monipuolista mielekästä toimintaa, joka saa aktivoitua ihmistä lähtemään kodin ulkopuolelle, ja osallistumaan toimintaan. Mahdollisuudet osallistua ja saavuttaa näitä palveluita vaativat sen, että palveluita järjestetään riittävän lähellä ja niihin on esteetön pääsy. Sosiaali- ja terveysministeriö asettanut toimintasuosituksia kunnille terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävän ryhmämuotoisen toiminnan tukemiseksi. Näissä suosituksissa korostetaan toimia, joilla tulisi tukea ja vahvistaa iäkkäiden omaehtoista toimintaa ja yhteistyön lisäämistä eri toimijoiden, kuten järjestöjen, seurakuntien, yritysten ja yhdistysten ja kunnan eri toimialojen välillä ikäihmisille suunnattujen palvelujen tarjoamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017, s. 15–16)

Psyykkinen toimintakyky pitää sisällään kognitiiviset, älyllisen toiminnot, kuten oppiminen, tiedon käsittely, keskittyminen, havaitseminen, päättely ja muisti. Näiden lisäksi puhutaan voimavaratekijöistä, eli minäkäsitteestä, itsearvostuksesta, pystyvyydestä, elämänhallinnasta sekä mielialasta. Tunnetekijöihin kuuluvat mm. onnellisuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus ja elämän mielekkyyden kokeminen. (Airila, 2007, s. 6; Räsänen, 2018, s. 29) Ikääntyessä psyykkisessä toimintakyvyssä ei välttämättä tapahdu suuria muutoksia. Toimintojen taso voi pysyä myöhäiseenkin ikään saakka lähes ennallaan, yksilölliset erot ovat kuitenkin suuria. Airilan mukaan ikä ei vie kykyä oppia ja vastaanottaa ja käsitellä tietoa, mutta tiedon käsittelytapa useinkin muuttuu. Muutos tulee esiin esim. muistin hidastumisena ja uuden tiedon käsittelemisessä ja työstämisessä. Iäkkään ihmisen kokemus ja päättelykyky voi auttaa oppimisessa ja muistamisessa, kun heillä on mahdollisuus ajan kanssa keskittyä käyttämään koko tieto- ja kokemusvarastoaan. (Airila, 2007, s. 6–7)

Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttaa myös se, miten vanhus arvostaa itseään tai miten hän kokee, että häntä arvostetaan, miten merkityksellisenä hän kokee oman elämän. Räsänen puhuu yhtenä osana ihmisen psyykkisyyttä elämänhalusta, joka on tärkein ihmisen voimavara. Ikääntyneellä siihen liittyy vahvasti kokemus olla arvostettu ja tarpeellinen, sekä tuntee oma elämä mielekkäänä. Elämän tarkoituksellisuutta murentaa oman toimintakyvyn heikentyminen, erilaiset menetykset, kuten läheisten kuolema, sekä oman elämän lähestyvä päätyminen. Ikääntyneelle arjen hallinta ja jonkinlainen tunne elämänsä hallinnasta on tärkeää, mutta Räsänen mukaan yhtä tärkeää on myös nähdä tässä hetkessä ja myös tulevaisuudessa elämällä merkitystä ja tarkoitusta, jolloin kykenee nauttimaan elämästä. (Räsänen, 2018, s. 30, 50–52) Psyykkisen toimintakyvyn edistämisen tavoitteena onkin kognitiivisella alueella aktivoida aivotoimintoja (muisti, keskittyminen, päättely, havainto, oppimiskyky) ja rohkaista

käyttämään omia kykyjä ja taitoja. Tunnealueella tavoitteena on tukea itsetuntoa onnistumisen ja pystyvyyden kokemusten kautta, sekä auttaa ihmistä toteuttamaan itseään, tukea hänen omaa identiteettiään ja mahdollistaa elämään sisältöä ja mielekkyyttä. (Airila, 2007, s. 10)

Sosiaalinen toimintakyky rakentaa ihmisen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, ja sitä on mahdollista ylläpitää ja edistää tilanteissa, joissa pääsee vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Räsänen mukaan sosiaaliset taidot ovat opittuja kykyjä ja taitoja olla ja tulla toimeen muiden kanssa. Sosiaaliset taidot, temperamentti, sekä omat tavoitteet ja arvostukset luovat ja myös värittävät kykyä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ikään katsomatta. (Räsänen, 2018, s. 32–33) Räsänen mukaan yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää, ja avuttomuuden ja hylätyksi tulemisen tunteet ja yksinäisyys nakertavat hyvinvointia. Usein ikäihmisillä mahdollisuudet sosiaaliin tilanteisiin ja kanssakäymiseen vähenevät sairauksien ja liikuntakyvyn heikkenemisen myötä. (Räsänen, 2018, s. 32–33; Airila, 2007, s. 8)

Räsänen mukaan useampi kuin joka neljäs kotihoidossa olevista vanhuksista kokee itsensä yksinäiseksi, ja pääsääntöisesti yksin päivänsä viettää joka kolmas kotihoidon asiakas. Palvelutaloissa asuvista joka kymmenes tuntee itsensä yksinäiseksi, vaikka heistä vain pieni osa viettää päivänsä yksin. (Räsänen, 2018, s. 33) Ikääntyessä mahdollisuuden sosiaaliin tilanteisiin vähenevät. Puolison ja läheisten menetykset ja ystäväpiirin kaventuminen ja oman toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. Omaan ikäryhmään kuuluvat ystävät ovat tärkeitä, koska yhteisen kielen ja puheenaiheiden löytymistä helpottavat samat historian kulkuun liittyvät kokemukset. (Räsänen, 2018, s. 32–33; Räsänen, 2019, s. 26–27)

Elämänlaadun **ympäristöulottuvuus** liittyy yksilöön ja hänen kykyynsä toimia ympäristössään. Kotiin ja palveluasumiseen liittyy yksityisyyden ja yhteisöllisyyden ulottuvuudet, kodin ja ympäristön persoonallisuus ja mukavuus, esteettömyys, siisteys ja turvallisuus sekä mahdollisuudet sosiaaliin suhteisiin. Ympäristö tarjoaa päivittäiseen elämään erilaisia toimintoja ja paikkoja, jolloin se toimii voimavarana. Se voi mahdollistaa aktiivisen arjen päivittäisten kotiaskareiden, kodin ulkopuolisten harrastusten ja sosiaalisten kohtaamisten kautta. Ympäristö voi myös estää ja rajoittaa elämää, jos ihmisellä ei ole kykyä vastata ympäristön haasteisiin. Usein ikääntyvä ihminen joutuu sopeutumaan muuttuviin ympäristöihin terveyteen ja liikkumiseen liittyvien haasteiden myötä. Hyvin usein ikääntyvä joutuu muuttamaan

fyysistä ympäristöään apuvälineillä, muuttamalla kodin rakenteita esteettömäksi tai jopa muuttamalla uuteen kotiin. (Räsänen, 2019, s. 29; Rantakokko, 2019, s. 259–260)

Ikäihmisille suunnattujen palvelujen suunnittelussa ja toteuttamisessa täytyy tiedostaa ikääntymiseen ja sen myötä ihmisen toimintakykyyn liittyviä erityisiä ulottuvuuksia. Jotta omalla toiminnallaan voi tukea ja edistää ikäihmisten aktiivista arkea ja toimintakykyä, on oleellista osata nähdä mistä eri osa-alueista toimintakyky muodostuu, ja miten se rakentaa ihmisen kokemusta hyvästä elämästä. Omassa tutkimuksessani toiminnan lähtökohtina on ollut ikäihmisten toimijuuden tukeminen ja hyvinvoinnin edistäminen. Taide- ja kulttuurilähtöisen toiminnan avulla tavoitellaan fyysisen toimintakyvyn edistämistä jo sillä, että luodaan puitteita mielekkäälle tekemiselle, joka saa ikäihmiset liikkeelle omasta kodista ja osallistumaan Helmikammarin taidetoimintaan. Taidetyöpajatoiminnalla pyritään myös psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen luomalla tilaa ja mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. Taidetyöpajassa koetun yhteisen tekemisen ja osallistumisen kokemusten jakamisen kautta on mahdollista edistää yhteisöön kuulumisen tunnetta ja osallisuutta. Tavoitteena luoda toiminnan tilaa, jossa osallistujilla on tilaa hyödyntää omaa persoonallisuuttaan ja luovuuttaan taiteellisen työskentelyn kautta ja löytää voimavaroja itsestä ja omasta elämänhistoriasta. Tavoitteena on, että toiminnan kautta osallistujilla olisi mahdollisuus oppia uutta taiteesta, sekä itsestä ja toisista ja näin rakentaa osallistujille toiminnan tilaa, joka mahdollistaisi heille merkityksellisiä kokemuksia, joilla edistää hyvää elämää.

3.3 Tutkimuksia ikäihmisten parissa tehdystä taidetoiminnasta

Taidelähtöisiä ja taideperustaisia tutkimushankkeita on tehty laaja-alaisesti mm. sosiaali- ja terveysalalla, sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa erilaisissa hoito- ja hoivayksiköissä, sekä kotona asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Tarkastelen tässä luvussa ikäihmisten parissa toteutettuja taidelähtöisiä tutkimusprojekteja ja hankkeita kartoittaakseni, millaisista erilaisista lähtökohdista ikäihmisten parissa taidelähtöisiä tutkimuksia on toteutettu ja millaista tietoa niiden avulla on saatu.

Tiina Pusan väitöskirja *Harmaa taide* (2012) tarkastelee eläkkeellä olevien taidetoimintaa kokemuksellisesta (fenomenologisesta) näkökulmasta. Hän tarkastelee tutkimuksessaan taiteen ja vanhuuden välisiä merkityksiä ja erityisesti sitä, miten vanheneminen ja taide ilmenevät yksilön kokemuksessa. (Pusa, 2012, s. 212) Pusa puhuu ikäihmisten taidekasvatuksesta ”harmaana taiteena”, jonka tehtäväksi hän ehdottaa osallisuuden, sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman vahvistamisen. Ikäihmisen taidekasvatuksessa tunnustetaan oppijat yksilöinä, joiden identiteeteissä vaikuttavat monet erot, kuten sukupuoli, ikä, yhteiskuntaluokka, etninen tausta ja seksuaalinen suuntautuminen sekä motivaatio. Pusan mukaan moninaisesti ilmevä vanhuus edellyttää myös moninaista käsitystä taiteesta, jossa tilanteen ja yksilön tarpeet ja taustat tulevat huomioiduiksi. Tekijyydellä ja toimijuudella voi päästä osalliseksi taiteen symbolisesta pääomasta, jolloin kaikkien ei tarvitse olla taiteilijoita. Harmaa taide olisi-kin Pusan mukaan kypsävien ihmisten taidetta tai heitä käsittelevää taidetta, jossa on kaikki mahdollisuudet ja joka pitää kiinni tekemisestä juuri tekemisen itsensä vuoksi. Taiteen voi nähdä vanhenemisen taidon kehkeytymisen paikkana. Taiteessa tekeminen ja ajattelu kulkevat rinnakkain ja sisäkkäin ja taito kehittyy ajan kuluessa, jolloin eläkkeellä olo ei näyttäydy harmaana alueena. (Pusa, 2012, s. 216–217)

Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen -tutkimus- ja kehityshankkeessa (2014) Helena Malmivirta ja Suvi Kivelä kuvaavat sosiokulttuurisen innostamisen hengessä toteutettua osallistavaa taidetoimintaa, jossa kuvataan neljä erilaista aivoterveyttä edistävää palvelumallia. Kehitystyö on toteutettu yhdessä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa ja tavoitteena on ollut löytää toimivia palvelumalleja kolmannen sektorin toimijoiden käyttöön, jotka toimivat muistisairaiden parissa edistämään aivoterveyttä. Kehityshanke oli suunnattu 65–75 -vuotiaille, ja sen tavoitteena oli aktivoida aivoja ja muistin toimintaa taiteen ja kulttuurin keinoin. Hankkeessa kehitettiin palvelumallia taideinterventioissa, joissa elämäntarinat rakentuivat visuaaliseen muotoon kuvataiteen ja teatterin keinoja hyödyntäen. Hankkeessa kehitettiin myös Keho-Nero palvelumalli, jossa tanssitaiteen ja luovan liikkeen ja ilmaisun avulla aktivoitiin aivoja ja muistin toimintaa. (Malmivirta & Kivelä, 2014)

Malmivirran ja Kivelän tutkimus- ja kehitystyön taustalla oli ajatus, että taiteen väri, muoto ja rytmi koskettaa ihmistä, koska ihmisen muistivarastoon on elämän aikana kertynyt erilaisia aistihavaintoja muodoista, väreistä ja rytmeistä. Malmivirta näkee taiteen kohtaamisen olevan itsensä kohtaamista. Kuvataiteen, valokuvan, musiikin, tanssitaiteen ja tarinan keinoin muoto, liike ja rytmi, niiden harmonia ja vaihtelu voi tavoittaa ihmisen sisimmästä jotakin merkityksellistä ja saada aikaan tasapainoisen ja sopusointuisen. Tila ei synny itsestään vaan

vaatii aktiivista ympäristön havainnointia ja tarkkailua, jolloin koko keho on aktiivisessa liikkeessä ja erityisesti aivojen eri osat ovat jatkuvassa liikkeessä. (Malmivirta & Kivelä, 2014)

Myös sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys korostui Malmivirran ja Kivelän tutkimuksessa. Malmivirran mukaan yhteisöön kuulumisen, osallisuuden kokemus, kokemusten ja tarinoiden jakaminen ja jakamisen myötä omien kokemusten ja ymmärryksen rikastuminen koettiin tärkeäksi. Kehityshankkeessa myös uuden oppimista tapahtui osallistujien tavassa nähdä, kohdata ja tehdä taidetta. Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen neljässä eri palvelumallien kehitystyössä kehkeytyivät Malmivirran mukaan seuraavat aivoterveyttä edistävät avaimet: luova ajattelu, visuaalinen hahmottaminen ja visuaalinen ajattelu, reflektiivinen ajattelu, hiljainen tieto, mentaalinen aktiivisuus, elinikäinen oppiminen ja sosiaalinen vuorovaikutus. Malmivirran mukaan on todettavissa, että taiteen ja kulttuurin keinoin rakentuneilla avaimilla on vaikutusta aivoterveyttä edistävään elämäntapaan. (Malmivirta & Kivelä 2014, s. 188–190)

Leonie Hohenthal-Antin on tutkinut väitöskirjassaan *Luvan ottaminen – ikäihmiset teatterin tekijöinä* (2001) ikäihmisten taidetoimintaa senioriteatteri Kutkutusken kautta, ja kuinka senioriteatteri nousi näkyväksi taiteentekijäksi kulttuurikentällä. Tutkimuksessa tuotiin esiin näkökulmaa, että kolmannen iän pirteät ikäihmiset voivat olla myös aktiivisia kulttuurin tuottajia, ei vain passiivisia vastaanottajia. Hohenthal-Antinin tutkimus osoitti, että ikääntyvä väestö voidaan nähdä kulttuurisesti tuottavana ja sukupolvia yhdistävänä yhteiskunnan potentiaalisena resurssina. (Hohenthal-Antin, 2001) Hohenthal-Antin on jatkanut tutkimustyötään ikäihmisten taidetoiminnan parissa ja vienyt havaintojaan käytäntöön esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalle ja kouluttanut sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ja ammattilaisia sekä kulttuurialan toimijoita ikäihmisten taidetoiminnan saralla painottaen näkemystään, miten taidetoiminta voi olla yksi tie kohti hyvää vanhuutta. (Hohenthal-Antin, 2006, s. 8)

Ikäihmisten hyvinvointiin liittyvää hanketoimintaa on myös toteutettu ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa vanhustyössä kuin myös sosiaali- ja terveysalan toimintayksiköissä. Lapin yliopistossa toteutettiin *IkäEhyt -hanke* (2011–2013), jossa kehiteltiin ikäihmisille suunnattuja uusia palvelukonsepteja ja toimintamalleja hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tukemiseen. Kehityshanke toteutui Lapin korkeakoulukonsernin ja 14 lapin kunnan, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen, yrittäjien ja yhdistyksen välisenä yhteistyönä. Yhtenä toimintamallina hankkeessa oli taidekasvatuksen, soveltavan taiteen ja palvelumuotoilun menetel-

min tuotetut työpajat, joissa ikäihmisten toimijuutta vahvistettiin taideperustaisilla menetelmillä. Työpajoja toteutettiin päiväkeskuksen palvelutalon ja terveyskeskuksen toimintaympäristöissä. Työpajoissa työskenneltiin moniaististen taideteosten, draaman, musiikin ja kuvallisen työskentelyn menetelmillä. Konkreettinen taiteen tekeminen ja prosessi, sekä lopputuloksena syntyneet taideteokset rakensivat kokemuksia, jotka vahvistivat toimijuutta ja osallisuutta. Yhtenä hankkeen tavoitteista oli vanhustyön organisaatioiden ja ammattilaisten osaamisen vahvistaminen ja taiteen tuominen ja palauttaminen osaksi jokapäiväistä arkea. Lisäksi tärkeänä tulevaisuuden kehityskohteena nähtiin yhteistyön lisääminen taiteen ja taidekasvatuksen ja hoiva-alan ammattilaisten kanssa osallistavan kulttuuritoiminnan tuottamiseen hoitotyön piirissä. (Jumisko, Jänkälä, Piekkari & Turulin, 2013, s. 1; Hiltunen & Turulin, 2013, s. 14–15)

Kaakkois-Suomessa toteutettiin vuosina 2005 – 2007 ikäihmisille suunnattu hanke, jossa tutkittiin taiteen sekä kulttuurisen osallistumisen merkityksiä ja mahdollisuuksia ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa vanhustyössä. *Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille – hanke* oli Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socom:in käynnistämä verkostohanke, jossa oli mukana viisi kaakkoissuomalaista kuntaa ja Humanistinen ammattikorkeakoulun kulttuurintuottajien koulutusohjelma. Tavoitteena hankkeessa oli antaa ikäihmisille mahdollisuus taide- ja kulttuurilähtöiseen toimintaan, sekä kehittää uusia toimintamalleja vanhustyöhön. (Taipale, 2008, s. 3)

Hankkeessa tutkittiin taiteellisen ja kulttuurisen osallistumisen merkityksiä, sekä mahdollisuuksia ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa vanhustyössä. Lisäksi hankkeessa kehitettiin sosiokulttuurisia työmenetelmiä ikäihmisten psykososiaaliseen kuntoutukseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Loppuraportin mukaan hankkeen tärkein päämäärä oli lisätä senioreiden kulttuurista tasa-arvoa ja perustaa kuhunkin mukana olevaan kaupunkiin kulttuurikahvila, joissa oli tarkoitus järjestää mm. taidepienryhmätoimintaa, taidenäyttelyitä ja musiikkiesityksiä, jotta ikäihmisille tarjoutuisi mahdollisuus taiteen tekemiseen sekä esittämiseen. (Taipale, 2008, s. 4–5) Neljässä kaupungissa käynnistyneen kulttuurikahvila-, näyttely- ja taidepienryhmätoiminnan myötä ikäihmisten kulttuurinen näkyvyys lisääntyi. (Taipale 2008, 28.)

Suunnitellessani oman tutkimuksen lähtökohtia lähtöajatuksena oli tutkimustiedon pohjalta noussut ymmärrys, että taide- ja kulttuuritoiminnalla voi tuottaa hyvinvointia. Tavoitteena on luoda taideperustaista toimintaa, joka mahdollistaisi taidetyöpajaan osallistuville koke-

muksien syntyminen oppimisesta, luovasta toiminnasta, taiteen tekemisestä yhdessä. Tavoitteena on luovan taidetoiminnan ja yhdessä tekemisen ja jakamisen kautta saavuttaa merkityksellisiä kokemuksia, joilla voisi olla vaikutusta osallistujien hyvinvointiin ja tukea osallistujien voimavaroja. Tavoitteena on mahdollistaa ikääntyneiden ihmisten hyvää arkea tunnistamalla ihmisten voimavarat ja vahvuudet ja elämäkokemuksen myötä syntynyt kokemustieto. Keskeinen tavoite on edistää toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Tutkimukseni paikantuu taidekasvatuksen kenttään kuvaten yhteisöllistä taideperustaista toimintaa ja sen vaikutuksia osallistujien kokemuksiin. Tutkimukseni myös kuvaa kuvataidekasvattajan laajaa työskentelykenttää, jossa sosiokulttuurisen innostamisen ja yhteisötaiteen mahdollisuuksia hyödynnetään sosiaalityön parissa. Tutkimuksen toimintaympäristön, Helsingin, myötä tutkimukseni paikantuu kolmannen sektorin kuntouttavaan ja ennaltaehkäisevään vanhustyön kenttään, jossa tuotetaan palveluja ikäihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseen.

4. YHTEISÖ JA OSALLISUUS

4.1 Sosiokulttuurisen innostaminen, osallisuus ja yhteisöllisyys

Taide- ja kulttuuritoiminnan yhtenä soveltavista muodoista on sosiokulttuurinen innostaminen. Sosiaalipedagogi Leena Kurjen mukaan (2000, s. 19–20) sosiokulttuurinen innostaminen on prosessi, joka herättää ihmisten tietoisuutta, organisoii toimintaa ja saa ihmiset liikkeelle. Innostaminen suuntautuu sosiaalisen kommunikaation edistämiseen - ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen. Sen avulla pyritään luomaan sosiaalisen transformaation, muutoksen, mahdollistavia tilanteita, eli pyritään parantamaan ihmisten elämän laatua. Sosiokulttuurisen innostamisen keskeisenä tavoitteena on, että ihmiset tulisivat tietoisiksi omasta roolistaan oman yhteisön jäsenenä, yhteiskunnan jäsenenä sekä osana koko maailmaa. Tavoitteena on herättää ihminen huomaamaan kuinka oma toiminta arjessa ja lähiyhteisössä liittyy laajempaan yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. Kurjen mukaan innostaminen on kaikkien niiden toimenpiteiden yhdistelmä, jotka luovat sellaisia osallistumisen prosesseja, joissa ihmiset kasvavat aktiivisiksi toimijoiksi yhteisössään. (Kurki, 2000, s. 19–21)

Sosiokulttuurinen innostaminen pohjautuu brasilialaisen Paulo Freiren vapautuksen pedagogiikkaan ja sosiaalisen toiminnan metodologiaan, jonka pyrkimyksenä on tiedostamisen herättäminen ja sitä kautta aktiiviseksi kansalaiseksi kasvaminen. Sosiokulttuurisella innostamisella on Kurjen mukaan ollut monenlaisia määritelmiä ja painotuksia eri maissa historiansa aikana, mutta kyseessä on aina pedagogisesta tiedostamisen, osallistumisen ja sosiaalisen luovuuden liikkeestä. (Kurki, 2000; s. 11, 36–38)

Kurki puhuu myös kulttuurisesta demokratisaatiosta, ja tarkoittaa tällä toimintaa, jossa tavoitteena on saavutettavuus, eli se, että mahdollisimman moni pääsisi nauttimaan kulttuuritoiminnan tuotteista, esimerkiksi kuvataiteesta, musiikista ja kirjallisuudesta. (Kurki, 2000, s. 14) Sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään kulttuurisen demokratian saavuttamiseen ja innostaminen on siten kasvatuksellinen toimintamuoto yhteiskunnan parantamiseksi, jossa toiminnan perustavoitteena on sellaisen osallistumisen lisääminen, jossa ihmiset ovat todellisia toimijoita ja oman arkielämänsä ja sitä kautta myös oman kulttuurinsa tuottajia. (Kurki, 2000, s. 14; Liikanen, 2010, s. 33)

Sosiokulttuurinen innostaminen on tekemisen tapa, jolle luonteenomaista on vuorovaikutuksen ja osallistumisen korostaminen. Samalla painottuu ryhmän merkitys ja ryhmään kuulumisen vahvistaminen. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa suositaan sellaisia toiminnan tapoja, jotka saavat aikaan aloitteellisuutta, osallistumista sekä pohdintaa toiminnasta ja sen merkityksestä vuorovaikutuksessa. (Kurki, 2000, s. 25–26)

Sosiokulttuurinen innostaja (esimerkiksi taiteilija, taidepedagogi, taidekasvatusta opiskellut terveys- ja sosiaalialan ammattilainen tai ohjaus- ja kasvatustieteen ammattilainen) toimii välittäjänä taiteen ja osallistujien välillä innostaen osallistujia omaehtoiseen taidetoimintaan. Oleellista on, että innostaminen perustuu aina suunniteltuun ja päämäärätietoiseen toimintaan, joka pohjaa osallistavaan metodologiaan. Se rakentuu humaaniin ihmiskäsitykseen, jossa ihminen nähdään persoonana, mutta sisältää myös pohdintaa siitä mitä ihminen on osana yhteisöissään, alueellaan ja yhteiskunnassaan. (Kurki, 2000, s. 27)

Sosiokulttuurisen innostamisen yhteydessä kasvatusta ymmärretään ihmisten auttamiseksi toteuttamaan itseään ja elämään täydesti. Innostaminen on Kurjen mukaan ihmisten sosiokulttuurisessa ympäristössä toteutettava kasvatuksellinen intervention tekniikka, joka suuntautuu formaalin kasvatustieteen ulkopuoliseen kasvatukseen, ihmisten työ- ja erityisesti vapaa-aikaan. (Kurki, 2000, s. 42) Tällöin se kiinnittyy erityisesti kasvatustieteen näkökulmasta aikuiskasvatukseen ja elinikäisen oppimisen periaatteisiin. Kasvatuksellisen toiminnan avulla tavoitellaan ihmisen persoonallista kehittymistä, muutosta asenteissa, oman vastuun tiedostamista, kriittisen ajattelun kehittymistä ja motivaation herättämistä. (Kurki, 2000, s. 42, 47)

Sosiokulttuurinen innostaminen kiinnittyy myös sosiaalipedagogiikan tiedeperustaan. Innostaminen nähdään ammatillisena toimintana, sosiaalipedagogiikan soveltamisen alana ja liittyy sosiaalityöhön. Sosiokulttuurinen innostamisen työote on hyvin yleinen esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla, kun painotetaan toiminnallisia ja luovia työtapoja. Innostamisen sosiaalinen ulottuvuus keskittyy ryhmään ja yhteisöön. Keskeistä on ihmisen oma osallistuminen ja sen avulla integroituminen yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Kurki, 2000, s. 44, 47; Nivala & Ryyänen, 2019, s. 205–206)

Innostamisella taide- ja kulttuuritoiminnan avulla tavoitellaan erityisesti luovuuden ja monipuolisen ilmaisun kehitystä, jolloin toiminnassa korostuvat taiteet eri muodoissaan, ja tällöin

se kiinnittyy taidekasvatukseen. Yhteisöjen kehittämisen pyrkimys kiinnittää sen edelleen yhteisötaiteeseen ja yhteisölliseen taidekasvatukseen. Tässä tutkimuksessa lähtökohtana on työskentely ikäihmisten parissa. Tavoitteena on selvittää miten luovan taidetoiminnan avulla voi rakentaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia ja lisätä osallistujien aktiivisuutta ja mielekästä toimintaa. Tavoitteena on myös kehittää Helmikammarin toimintaa ja pohtia millainen taidetoiminnan malli olisi ikäihmisille sopivaa ja voimavaralähtöistä, ja sitä kautta hyvinvointia edistävää. Taidetyöskentelyn lähtökohtana on yhteinen tekeminen, osallistaminen, luova toiminta ja dialogi osallistujien välillä sekä oppiminen taiteessa, taiteesta ja taiteen avulla.

4.2 Yhteisötaide ja yhteisöllinen taidekasvatus

Yhteisötaide (*community art*) tarkoittaa Kantosen (2005, 50) mukaan taidetta, jota tehdään yhteisön ehdoilla, yhteisön jäsenten kanssa ja heitä varten toiminnallisella tavalla, jossa jo yhteistyö sinänsä nähdään taiteeksi, ikään kuin performanssiksi, jolloin taideteos on yhteisesti eletty tapahtuma. Kantolan mukaan yhteisötaiteen yhteydessä tänä päivänä puhutaan myös termeistä sosiaalinen taide, uusi julkinen taide, sosiaalisesti sitoutunut taide tai aktivis-titaide. Kantolan mukaan kyse ei ole kuitenkaan taidelajeista- tai suuntauksista, vaan enemmänkin taiteen tekemisen asenteesta. Oleellista on termeistä ja niiden vivahde-eroista huolimatta se, että yhteisötaiteessa korostetaan erityisesti kommunikointia ja vuorovaikutusta. (Kantonen, 2005, s. 51; Hiltunen, 2009, s. 109)

Jokelan, Hiltusen, Huhmarniemen ja Valkosen (2006) mukaan yhteisötaide on hyvinvoinnin näkökulmaa tukeva taidemuoto, jossa keskitytään yhteisöllisyyden luomiseen erilaisissa ympäristöissä. Yhteisötaide mahdollistaa osallistujilleen sosiaalisia tilanteita jakamiseen ja yhdessä kokemiseen, jolloin se voi yksilön hyvinvoinnin edistämisen kannalta luoda mahdollisuuden voimaantumiseen, itsetunnon ja identiteetin rakentumiseen ja toimintakyvyn lisääntymiseen. Taiteellinen toiminta on prosessissa nimenomaan rakentamassa ja vahvistamassa yhteisöllisyyden kokemusta. (Jokela, Hiltunen, Huhmarniemi & Valkonen, 2006, Osio 2.2)

Yhteisötaidetta toteutetaan tavallisesti projektiluontoisesti ja samaan projektiin osallistuu toimijoita monelta eri taholta. Kantosen mukaan yhteisötaiteessa taide tuodaan ulos sekä

taideinstituutioiden perinteisistä laitoksista että niiden toimintamalleista ja pyritään yhdistämään käytäntöihin, jotka liittyvät enemmänkin esim. sosiaalityöhön tai kasvatukseen kuin taiteeseen. (Kantonen, 2005, s. 57–58) Yhteisötaiteilijat järjestävät, ideoivat ja organisoivat, taide- ja kulttuuritoimintaa myös sellaisille yhteisön asukkaille, joiden elämään taide ei yleensä kuulu. Yhteisötaiteilijat myös suunnittelevat ja toteuttavat ympäristötaidehankkeita sekä paikallisia kulttuuritapahtumia, joissa tavoitteena voi olla esimerkiksi huomion kiinnittäminen yhteisön elinoloihin tai jonkinlaisen muutoksen luominen, osallistujien motivointi ja vahvistaminen aktiivisiksi toimijoiksi. (Kantonen, 2005, s. 57–58; Jokela, Hiltunen, Huhmar-niemi & Valkonen, 2006, Osio 2.2)

Yhteisöllinen taidekasvatus (*community based art-education*) on Hiltusen mukaan taidekasvatuksen tieteenalan pohjalta rakentuvaa tavoitteellista yhteisöllistä toimintaa, jonka tarkoitus on lähtökohtaisesti taidekasvatuksellinen, ei pelkästään taiteellinen ja/tai kasvatuksellinen. Hiltusen mukaan painopiste voi vaihdella taiteen itseisarvon ja välinearvon välillä. (Hiltunen, 2007, s. 140–141) Yhteisöllinen taidekasvatus pyrkii sosiokulttuurisen innostamisen tapaan parantamaan ihmisten elämän laatua, mutta nimenomaan taiteellisen oppimisen kautta.

Hiltunen näkee yhteisöllisen taidekasvatuksen intentionaalisena ja kumuloituvana prosessina, jossa taide toimii performatiivisesti. Taiteelliset ja kasvatukselliset tavoitteet ja ulottuvuudet suuntaavat vuorovaikutusta ja niiden kautta rakentuu sekä toiminnallista että symbolista yhteisyyttä. Toiminnallinen yhteisöllisyys rakentuu Hiltusen mukaan performatiivisesti dialogissa aistisuuden, materiaalisuuden, tekemisen sekä taitojen kehittymisen kanssa. Symbolinen yhteys taas rakentuu yhteisen jakamisen ja teoksellisuuden yhteydessä, jonka piirissä rakentuu merkityksiä, jotka voivat toiminnan myötä avata tilaa myös voimaantumiseen ja emansipaatioon. (Hiltunen, 2009, s. 253, 257)

Yhteisötaiteen prosesseissa keskeistä on pyrkimys dialogisuuteen. Dialogina ei käsitetä mitä tahansa keskustelua, vaan erityistä yhteyden muotoa, jossa osapuolilla on syy ja valmius jakaa keskenään koettuja asioita (Varto, 2007, s. 62). Dialogin rakentumisessa ja ymmärtämisessä taideteoksilla on keskeinen rooli. Taiteen tekijä luodessaan teosta, lataa teokseen omia merkityksiä ja kokemusmaailmaansa. Nämä ilmenevät piirteinä, joita myös joku toinen voi ymmärtää ja löytää yhteyden samaan kokemukseen ja merkitysmaailmaan. Varton, kuten Hiltusenkin mukaan taideteos on dialogissa monimerkityksellinen puheenvuoro, jonka vastaanottaja voi kuulla eri aisteillaan. (Hiltunen, 2009, s. 54–55; Varto, 2007, s. 63)

Yhteisöllisessä taidetoiminnassa on Bardyn mukaan olennaista ihmisten väliin jäävä tila, joka syntyy, kun ihmiset kokoontuvat yhteen, kommunikoivat ja toimivat yhteisissä asioissa. Taideteokset voivat tällöin toimia tiedon lähteinä syventämässä yhteisön ymmärrystä omassa toiminnassaan. (Bardy, 2007, s. 25). Myös Hiltunen puhuu yhteisöllisessä taidekasvatuksen prosessissa tapahtuvasta taideoppimisesta. Hän pohjaa käsityksensä Marjo Räsänen kokeukselliskonstruktivistisen taideoppimisen malliin. Tässä mallissa taideoppiminen perustuu transformaatioon, eli siirtoon, jolla kokemukset ja havainnot liitetään laajempaan kontekstiin. Kokemukset syntyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja taidetoiminnassa, kuvien tekemisessä tai katselemisessa. Kun kokemuksia käsitellään, ulkoiset kokemukset ja havainnot muuntuvat sisäisiksi kokemuksiksi ja rakentuvat erilaisin kuvataiteen keinoin taideteoksiksi. Kun syntyneitä teoksia ja niihin johtaneita prosesseja jaetaan ryhmässä, liittyvät havainnot ja merkitykset laajempaan kontekstiin ja saavat uusia merkityksiä. Räsänen mukaan henkilökohtaisen tietämisen muuttaminen syväoppimiseksi edellyttää sen yhdistämistä sosiaaliseen tietoon, eli opittu suhteutetaan jo olemassa olevaan tietoon ja se jaetaan muiden kanssa. (Hiltunen, 2009, s. 60–61; Räsänen, 2008a, s. 104–109)

Tässä tutkimuksessa taidetyöpajatoiminta rakentuu yhteisöllisyyden pohjalle. Taide syntyy toiminnassa, taidetyöskentelyn kokemisesta eri aistein, uuden oppimisesta, kokeilemisesta ja taidon harjaantumisesta. Taide syntyy myös kommunikaatiossa ja dialogissa, yhteisesti koetussa ja jaetussa tilassa ja toisten kohtaamisessa. Tutkimuksen lähtökohtana on tarkastella taiteen ja kulttuurin vaikutuksia hyvinvointiin. von Brandenburgin mukaan hyvinvointiin liittyy keskeisesti yhteys hyväksytyksi tulemiseen, yhteisöllisyyden kokemukseen ja tarpeellisuuden tunteeseen. (von Brandenburg, 2012, s. 244) Tässä tutkimuksessa näkökulma on taidekasvatuksessa ja taidetyöpajatoiminnan tavoitteena on luoda mahdollisuuksia yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksiin. Siten yhteisöllinen taidekasvatus toimii luontevana viitekehysenä ja keskeisenä käsitteenä, jonka kautta työpajatoimintaa lähdetään rakentamaan.

4.3 Luova muistelu ja elämäntarinallinen taidetyöskentely

Ihmisen ikääntyessä on luonnollista, että muistelemisen tarve voimistuu, ja tulee tarve jäsentää omaa elämää. Marja Saarenheimo on pohtinut merkityksellisestä elämää ja sen raken-

tumista. Saarenheimon mukaan muistelu on koko elämänaikainen ja erityisesti sen muutosvaiheissa aktivoituva psykologinen ja vuorovaikutuksellinen prosessi, jonka avulla ihminen jäsentää omaa minuuttaan ja suhteuttaa tämänhetkisiä kokemuksia omiin aikaisempiin kokemuksiin, muiden ihmisten kokemuksiin ja kulttuurissa eläviin mallikertomuksiin. Muistelu on Saarenheimon mukaan olennainen osa ihmisen arki ajattelua ja sitä kautta se edustaa yhtä olemassaolon tasoa. (Saarenheimo, 2003, s. 51)

Saarenheimon mukaan vanhuutta pidetään ikä kautena, johon liittyy vahvasti elämän merkityksen pohdiskelu ja jonkinlaisen eheän ja yhtenäisen elämäntarinan rakentuminen. Elämäntarinan yhtenäisyydestä liittyy vanhenemisen kehityspsykologian ajattelumalliin, jonka mukaan iäkkäällä ihmisellä olisi kehityksellisesti määräytynyt halu elämän eheyden kokemiseen elämäntarinan avulla. Saarenheimon mukaan elämän tarkastelu on ihmiselle tyydyttävää, vaikka kokonaista elämäntarinaa ei rakentuisikaan. Arjen tilanteissa ihmiset tuottavat jatkuvasti pieniä kertomuksia, joiden avulla vahvistetaan ja ylläpidetään tai muutetaan omaa identiteettiä ja etsitään yhteyttä toisiin. Hänen mukaansa elämän merkityksen rakentuminen on prosessi, joka on mitä suurimmassa määrin yksilöllinen, mutta samalla vahvasti kollektiivinen ja kulttuurisesti jaettu. (Saarenheimo, 2003, s. 50)

Inkeri Sava, Virpi Vesanen-Laukkanen ja Mari Martin ovat kehitelleet koulukontekstissa elämäntarinan kerrontaan pohjautuvia taidelähtöisiä työskentelytapoja ihmisen identiteetin, minuuden ja itseyden ehyenä kokemiseen ja vahvistamiseen. Omaelämäkerrallisessa taide työskentelyssä lähtökohtana on kerrotut ja jaetut oman elämän tarinat, jotka jakamistapah- tumassa luovat perustan ymmärtää sekä itseä, että muita. Pohjalla on ajatus identiteetin so- siaalisesta rakentumisesta. (Vesanen-Laukkanen, Sava & Marin, 2003, s. 16–20) Savan ja Ka- taisen mukaan omaa elämää voi jäsentää paitsi kertomalla itse omaa elämää, myös toisten kertomilla tarinoilla. Taide ja tarinallisuus nähdään itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Oma- elämäkerrallisessa taideteoksessa taiteen parantava tai koettua elämää uudeksi luova mer- kitys syntyy siitä, että mieli pysyy liikkeessä, tapahtuu liikettä itsestä ulos. Henkilökohtainen kokemus saa muodon ja tekee itsen näkyväksi itselle ja toisille. (Sava & Katainen, 2004, s. 24– 25, 29)

Leonie Hohenthal-Antin puhuu myös oman elämän muistojen ja elämäntarinan työstämi- sestä taiteen keinoin. Hän on kehittänyt luovan muistelutyön menetelmiä erityisesti ikäih- misten ja muistisairaiden tueksi. Hohenthal-Antinin mukaan vanhustyössä toteutetaan pal-

jon muistelutyötä. Tavanomaisesta arkisesta keskusteluun pohjautuvasta muistelusta poiketen luova ja taidelähtöinen muistelu eroaa siten, että muistojen herättämiseen käytetään taidetta, ja muistelun tavoitteena on työstää muistot uudeksi taiteeksi. Luova muistelu paitsi tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään luovasti, myös mahdollisuuden nauttia muiden luovuudesta. (Hohenthal-Antin, 2013, s. 23–24) Muistisairaalalle erityisesti, mutta ihan yhtä lailla kenelle tahansa ikääntyvälle ihmiselle, jonka muisti alkaa heiketä, antaa luova muistelutyö työvälineen muistaa ja jäsentää omaa identiteettiään ja elämäänsä. Luova muistelutyö perustuu myös toisten kanssa jakamiseen ja vuorovaikutukseen. Se rakentaa tilan, jossa on mahdollisuus jakaa yhdessä muiden kanssa eletyn elämän kokemuksia ja kokea oma elämä ainutlaatuisena ja kertomisen arvoisena. (Hohenthal-Antin, 2013, s. 24)

Muistelutyössä luovien taideperustaisen työskentelyn myötä muistelusta saadaan elämyksellistä ja yhteisöllistä taidetoimintaa. Taideteokset rakentavat dialogia ihmisten välille. Kuten myös Varto on todennut, *”Taideteos on dialogissa yksi puheenvuoro, jonka vastaanottaja voi kuulla eri aisteillaan.”* (Varto, 2007, s. 63). Kun muistot työstetään taiteeksi, kuviksi ja sanoiksi, muodoiksi ja väreiksi, näyttäytyvät ne myös toisille mielenkiintoisina ja tunteita ja ajatuksia herättävinä. Itse taiteen tekemisen kautta avautuu mahdollisuus luovaan toimintaan ja sen tuottamaan iloon ja nautintoon. *”Kun omat yksityiset muistot rakentuvat taiteelliseksi kokonaisuudeksi, joka koskettaa yleisöä, syntyy kokemus siitä, että olen tärkeä lenkki historian katkeamattomassa ketjussa.”* (Hohenthal-Antin, 2009, s. 26). Luovassa muistelutyössä taiteen tekemisen kautta avautuu luomisen ilo ja nautinto. Omat ajatukset ja muistot tulee näkyväksi ja saa kokea onnistumisen iloa ja arvostusta, mikä taas synnyttää elämään mielekkyyttä. Hohenthal-Antinin mukaan yksilöllisen ja paikallisen eletyn elämän esiin nostaminen on ihmisen identiteetin kannalta hyvin merkityksellistä. (Hohenthal-Antin, 2009, s. 24–26)

Hohenthal-Antin toteaa, että *”Hyvät muistot muistuttavat elämän rikkaudesta, onnellisuudesta ja onnistumisesta. Vaikea ja surulliset muistot vuorostaan muistuttavat, että vaikeistakin elämänvaiheista voi selvitä.”* (Hohenthal-Antin 2009, 16 – 17). Muistoja jakamalla ja niitä käsittelemällä voi ikävillekin muistoille saada uusia merkityksiä ja niitä voi oppia ymmärtämään uudesta näkökulmasta ja hyväksymään. Hakonen puhuu menneiden elämäkokemusten ja kehitystehtävien uudelleenymmärtämisestä ja niiden loppuun saattamisesta. Muistelun kautta elämän tarkastelu voi myös helpottaa nykyisyyttä ja antaa elämälle uutta suuntaa. (Hakola 2003, 131; Hohenthal-Antin 2009, 17.)

Luovassa muistelutyössä sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus, sekä taiteellinen toiminta yhdistyvät yhdeksi kokonaisuudeksi. Muistelutyön menetelmillä voi vahvistaa itsetuntoa ja auttaa ihmistä jäsentämään omaa elämää, ja sitä kautta edistää hänen omia voimavarojaan. Eletyn elämän muistojen ja kokemusten jakamisella saadaan aikaan yhteenkuuluvuutta ja me-henkeä. Omassa tutkimuksessani käytän luovaa muistelutyötä osana taidetyöskentelyä. Muistelutyö ja oman elämäntarinan ja kokemusten kertominen ja jakaminen on luonteva teema taidetoimintaan. Jokaiselta löytyy tarinoita ja muistoja kerrottavaksi, joista ammentaa taiteelliseen työskentelyyn. Tutkimuksessani tavoitteena oli yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen, joten muistelutyö mahdollistaa yhdessä jaettujen kokemusten myötä oman elämänkaaren vaiheiden jäsentämistä, muistamista ja näkyväksi tekemistä. Muistojen kertominen rakentaa tilaa, jossa voi kokea omaa erityisyyttään omien ainutlaatuisien kokemusten myötä, mutta myös tuntee yhteenkuuluvuutta jaettujen ja samankaltaisten elämäkokemusten myötä. Taiteellisella toiminnalla muistoja ja kokemuksia voi nostaa esiin itselle ja muille näkyväksi tietoisien käsittelyn piiriin, katsottavaksi, koettavaksi ja aistittavaksi.

5. TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET VALINNAT

5.1 Tarkentunut tutkimuskysymys ja menetelmälliset valinnat

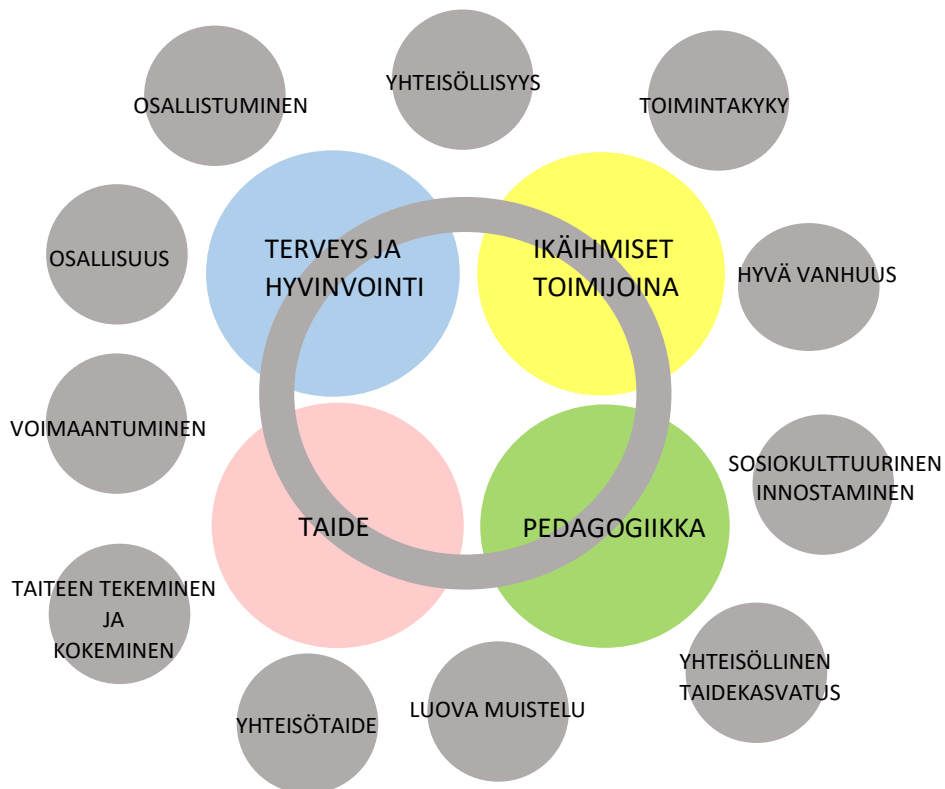
Yhteisöllisessä taidekasvatuksessa uusia asioita opitaan ja ymmärrys lisääntyy taiteen kautta ja taiteen keinoin. Ohjaajan työn välineenä taidelähtöiset ja toiminnalliset menetelmät mahdollistavat monipuolisesti kasvun paikkojen rakentamisen ohjattaville. Taiteella on myös voimauttavia vaikutuksia ja merkittävä rooli paitsi yksilön myös ryhmien ja yhteisöjen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääjänä. Taidelähtöisellä ryhmätoiminnalla on mahdollisuus rakentaa luovia ja turvallisia tapoja tarkastella itseään ja ympäristöään ja rakentaa omaa elämänsä kaartaan ja tulevaisuuttaan.

Tutkimuksessani taide on toimintaa, yhdessä tekemistä ja jakamista. Pidän tärkeänä itse työskentelyn prosessia ja matkan varrella syntyviä taideteoksia. Prosessin myötä rakentuu yhteinen näyttely ja taideteos Helmikammarin tiloihin. Tutkimuksessa taidelähtöisyys tekee siitä yhteisöllistä taidekasvatusta. Kuten Hiltunen ilmaisee, *”kyse on taidoista, taiteen tekniikoiden ja materiaalien tuntemuksesta sekä ennen kaikkea merkitysten rakentumisesta taiteellisissa prosesseissa”* (Hiltunen, 2009, s. 60). Keskeistä taidetyöpajatoiminnassa on luovat, taidelähtöiset työskentelytavat, elämyksellisyys, toiminnallisuus sekä yhteisöllisyys – jaettavat kokemukset sekä niistä rakentuva ryhmähenki. Prosessin myötä syntyvät taideteokset ja yhteisteos myös tekevät omalta osaltaan osallistujien kokoontumistilaa oman näköiseksi ja omaksi tilaksi. Näkisin että tärkeintä toiminnassa on kuitenkin prosessin aikana syntynyt toiminta, kokemukset taiteen tekemisestä, syntyneet teokset ja jaetut keskustelut teoksista ja tekemisestä.

Tutkimuksessani yhtenä lähtökohtana on sosiokulttuurinen innostaminen, jonka tavoitteena on pyrkimys muutokseen luomalla tilanteita, joilla pyritään ihmisen elämän laadun parantamiseen. Sosiokulttuurisen innostamisen ydin on toiminta, sen reflektio ja siihen perustuva uusi toiminta, eli innostaminen on aina samalla toimintatutkimusta. (Kurki, 2000, s. 26.) Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu, että sen avulla pyritään lisäämään ihmisten uskoa omiin toimintamahdollisuuksiin, eli voimaannuttamaan ja valtauttamaan heitä.

Tutkimukseni kohteena on yhteisöllisen taidekasvatuksen menetelmien kehittäminen ja soveltaminen. Teoriataustan kartoittamisen ja ennakko-olettamukset taiteen ja kulttuurin hyvinvointia tuottavista vaikutuksista ovat ohjanneet tutkimustyötä. Se, miten taide näyttäytyy tutkimuksessa, määrittelee, millaista tutkimusmenetelmää on tarkoituksenmukaista käyttää. Tässä tutkimuksessa tutkimusasetelma rakentuu taiteen hyvinvointivaikutusten tarkasteluun ja taiteen soveltavaan käyttöön. Tavoitteena on tarkemmin ja laajemmin ymmärtää taiteen ja hyvinvoinnin välisiä merkityksiä ja taidetyöskentelyssä muodostuvia kokemuksia hyvinvoinnista, sekä sitä kautta kehittää taidetoimintamallia, joka soveltuisi tutkittavaan toimintaympäristöön, kolmannen sektorin ennaltaehkäisevään vanhustyöhön. Tutkimuskohde on yhteisöllisen taidekasvatuksen menetelmien kehittäminen, johon haen vastauksia taideperustaisella toimintatutkimuksella.

Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen muodostavat terveys ja hyvinvointi, ikäihmiset toimijoina, taide sekä pedagogiset valinnat, joiden pohjalta käytännön toiminta rakennetaan (kuva 1).



Kuva 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet.

Tutkimuksen kohteena on taidetoiminnan kehittäminen Helmikammarin ikäihmisten yhteisössä. Tutkimuksessa etsitään vastauksia ja ymmärrystä siihen, miten taidetoiminta rakentaa osallistujien kokemuksia yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta? Miten luovalla taidetoiminnalla voidaan lisätä osallistujien hyvinvointia? Millainen taidetoiminta on mielekästä ikäihmisille? Millaisilla taidekasvatuksellisilla ja pedagogisilla valinnoilla voidaan tukea osallistujien luovaa toimintaa? Tutkimuksella pyritään löytämään syvempää ymmärrystä seuraaviin kysymyksiin:

- **Miten taidetoiminta rakentaa osallistujien kokemuksia hyvinvoinnista? Mistä tekijöistä hyvinvoinnin kokemukset muodostuvat?**
- **Millaisella taidekasvatuksen toimintamallilla voidaan kehittää ikäihmisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia ja hyvinvointia?**

Näihin kysymyksiin etsin vastauksia pohtimalla myös alakysymyksiä - Miten taidetyöpajaan osallistuneet kokivat taidetyöskentelyyn osallistumisen? Miten taidetoiminta rakentaa osallistujien kokemuksia hyvinvoinnista, sekä miten yhteisöllinen taidekasvatus /taidetoiminta voi parantaa koettua elämänlaatua?

5.2 Toimintatutkimus – tavoitteena muutos

Tutkimuksessani pedagogisina lähtökohtina on sosiokulttuurinen innostaminen ja yhteisöllinen taidekasvatus. Molempien keskeisenä ytimenä on vuorovaikutuksen ja osallistumisen korostaminen, sekä käytännön muuttaminen ja kehittäminen. Heikkisen mukaan toimintatutkimus kohdistuu erityisesti sosiaaliseen toimintaan, joka pohjautuu vuorovaikutukseen ja sen avulla tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi (Heikkinen, 2010, s. 16). Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus tulisi Anttilan (2005, s. 439) mukaan ymmärtää enemmänkin tutkimuksellisenä lähestymistapana tai tutkimusstrategiana, kuin varsinaisena menetelmänä. Lähestymistavassa voidaan hyödyntää sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Toimintatutkimuksessa toteutetaan samanaikaisesti sekä muutokseen tähtäävä käytännön toiminta, että tutkimus. Anttilan mukaan se sopii hyvin tilanteisiin, missä toiminnan avulla pyritään muuttamaan jotakin ja samanaikaisesti lisäämään sekä ymmärrystä että tietoa muutosta kohtaan (Anttila 2005, 440).

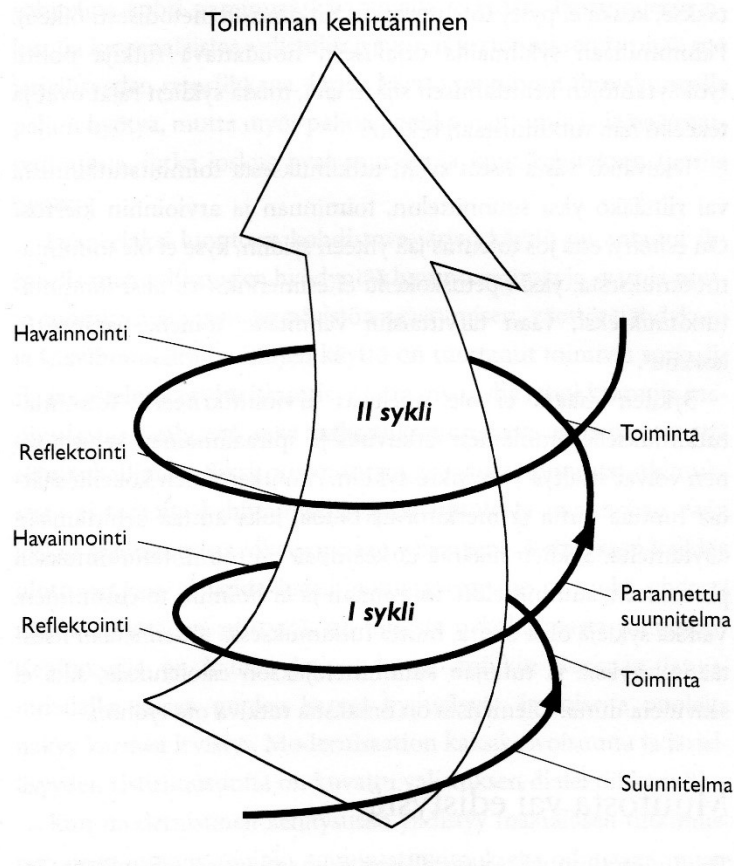
Toimintatutkimus on yleensä ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprojekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu tutkimustoimintaan aktiivisena toimijana ja vaikuttajana tehden muutokseen tähtäävän väliintulon, intervention. Tavoitteena on tutkia ihmisen toimintaa ja saada täsmällistä ja käytännöllistä tietoa asianomaiselle kohteelle, ei niinkään saada yleistettävää tietoa. (Anttila, 2005, s. 439–440; Heikkinen, 2010, s. 16–17)

Tässä tutkimuksessa kehittämisprojektin muodostaa Helmikammarilla toteutettu taidetyöpaja ikäihmisille. Sen tavoitteena on tutkia ja kokeilla, millainen taidetoiminta sopisi Helmikammarin yhteyteen, millaisia vaikutuksia taidetoiminnalla on ikääntyneiden oman luovuuden ja itseilmaisun kautta toteutuneisiin kokemuksiin hyvinvoinnista, sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin ja sitä kautta hyvinvointiin. Taidetyöpajan myötä tavoitteena on myös saada luotua ymmärrystä, millainen taidetoiminta palvelee ikäihmisiä Helmikammarin tyylisessä ikäihmisten toimintaympäristössä.

Heikkisen mukaan toimintatutkimus on luonteeltaan prosessimainen. Siinä ymmärrys ja tulkinta lisääntyvät vähitellen toiminnan ja reflektoinnin myötä. Toimintatutkimus on tiettyyn aikaan ja paikkaan sijoittuva sosiaalisen toiminnan ketju, jossa tietyt tapahtumat seuraavat edeltäviä tapahtumia. Heikkisen mukaan toimintatutkimuksen tavoitteena on todellisuuden muuttaminen sitä tutkimalla, ja todellisuuden tutkimista sitä muuttamalla. Toiminnan kehittäminen ymmärretään tällöin jatkuvaksi prosessiksi, joka ei pääty esim. entistä parempaan toimintatapaan, vaan keskeistä on uudella tavalla ymmärretty prosessi. (Heikkinen, 2010, s. 33–36) Ymmärrys tutkittavasta kohteesta lisääntyy vähitellen ymmärryksen syvenemisen ja tulkinnan kautta.

Sykleittäin rakentuva ja kehittyvä toiminta

Toimintatutkimus kuvataan usein reflektiivisenä kehänä, jossa toiminta ja ajattelu liittyvät toisiinsa peräkkäisinä toimintasykleinä, joissa suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan (kuva 2). Syklin yksi kierros on pohja seuraavalle kierrokselle. Toiminta-tutkimus muodostuukin usein spiraalimaiseksi syklien jatkumoksi, jossa toiminnan kehittäminen jatkuu edelleen. (Heikkinen, 2010, s. 35; Heikkinen ym., 2010, s. 80; Anttila, 2005, s. 444)



Kuva 2. Toimintatutkimuksen spiraali. (Heikkinen ym., 2010, s. 81, viittaa Heikkinen, 2001)

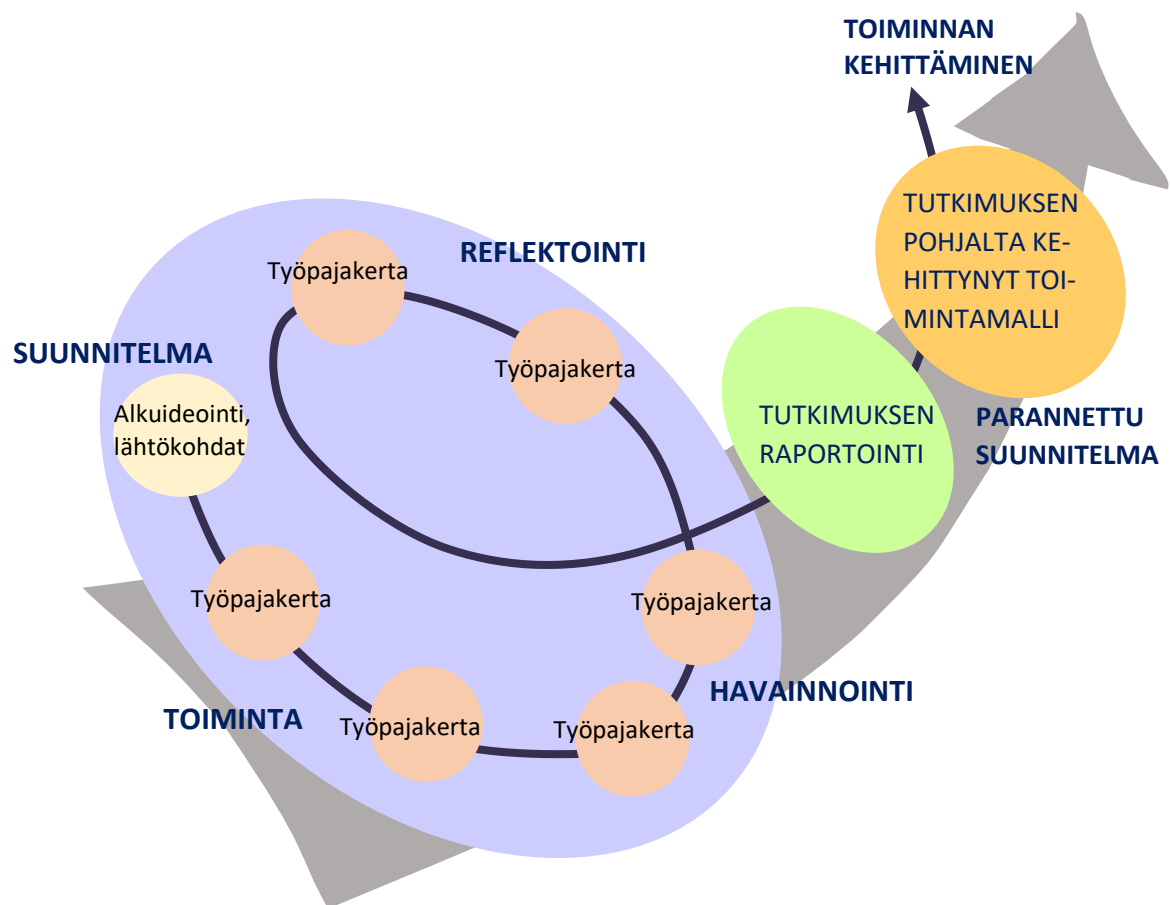
Käytännössä toimintatutkimus ei kuitenkaan usein etene kronologisesti eri vaiheiden sykleinä. Vaikka toimintaa suunnitellaan, havainnoidaan ja reflektoidaan, voi syklisiä kehiä olla vaikea havaita. Eri osa-alueet usein limittyvät ja rakentuvat usein toistensa kanssa päällekkäin ja rinnakkain. Toiminnan ja reflektion jatkuvassa vuorovaikutuksessa esiin voi nousta uusia ongelmia, joiden mukaan suunnitelmia ja tutkimuskysymyksiä täytyy muuttaa ja tämentää. Näitä sivuspiraaleja ovat esimerkiksi toiminnassa odottamatta syntyvät ideat ja yllätykset, joihin reagoiminen voi tutkimuksen kannalta olla oleellisen tärkeää. Heikkisen ym. mukaan syklien määrä ei ole tutkimuksessa oleellista, vaan toimintatutkimukselle ominainen jatkuvuus ja kehittäminen voi sisältyä yhteen sykliinkin. Ainutkertainen kokeilu voi tuottaa uutta ja merkittävää tietoa uusien käytänteiden kehittämiseen. (Heikkinen ym., 2010, s. 82, 86–87)

Yksi toimintatutkimuksen keskeinen piirre on pyrkimys reflektiiviseen ajatteluun ja sen avulla toiminnan parantamiseen ja ymmärryksen lisäämiseen. Heikkisen mukaan reflektiivinen ajattelu kääntää subjektin tarkastelemaan itseään ja pohtimaan omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Ihminen etääntyy itsestään ja näkee oman toimintansa ja ajattelunsa uudesta näkökulmasta pyrkien ymmärrykseen omasta toiminnastaan. Osallistujat ottavat kantaa, keskustelvat, pohtivat ja arvioivat toimintaa ja sen vaiheiden onnistumista ja tavoitteiden toteutumista. (Heikkinen, 2010, s. 33–35) Tässä tutkimuksessa toimintaa reflektoidaan osallistuvan havainnoinnin ja taidetyöpajatoiminnan pohjalta kehittäen työpajan toimintaa koetun ja saadun palautteen perusteella. Työpajan ohjaajana reflektoin omaa toimintaani ja osallistujien palautteiden ja kokemusten perusteella suuntaan työpajatoimintaa yhä osallistujalähtöisemmäksi yhteisölliseksi taidetoiminnaksi. Työpajan rakentumisen myötä pyrin löytämään kehityskohtia ja mekanismeja taidetyöpajatoimintamallin kehittämiseksi Helmikammarin toimintaympäristöön sopivaksi.

Tässä tutkimuksessa toimintatutkimuksen spiraali muodostuu yhdestä syklistä, jossa taide-työpajaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan ja sen mukaan suunnataan seuraavien kertojen toimintaa kohti taidetoimintamallia (kuva 3). Heikkisen ym. mukaan toimintatutkimuksessa onkin syklien määrän sijasta merkittävämpää toimintatutkimuksen perusidean, suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin toteutuminen. Olennaista on Heikkisen ym. mukaan, ettei tutkimuksessa todenneta vain itsestäänselvyksiä tai tutkijan esioletuksia, jos sillä ei saavuteta mitään uutta. Sen sijaan olennaista on työssä näkyvä tutkiva ote. (Heikkinen ym., 2010, s. 82)

Toimintatutkimuksen prosessi alkoi suunnittelu- ja alkukartoituksesta, jossa tarkastelin ikäihmisille tarjottavaa taidetoimintaa kolmannen sektorin vanhustyössä Helmikammarilla. Lähtökohtina oli taidetyöpajan teemat ikäihmisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin kehittäminen taidetoiminnan avulla. Alustavissa keskusteluissa Helmikammarin toiminnanohjaajan kanssa suunniteltiin raamit taidetyöpajan toteutukselle, jonka pohjalta aloin suunnittelemaan taidetyöpajan toteutusta. Suunnittelun pohjana käytin tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen myötä rakentunutta esiyymmärrystä siitä, miten taidetoiminta rakentaa hyvinvointia, sekä pedagogisia valintoja sosiokulttuurisen innostamisen ja yhteisötaiteen pohjalta. Työpajatoiminnan kertoina reflektoin toimintaa ja suuntasin työpajan edetessä työpajakertojen sisältöä ja toimintaa omien ja osallistujien kokemusten pohjalta, etsien toimintatapoja, joilla toteutuisi osallistujalähtöinen taidetoiminta. Näin prosessissa toteutui jatkuva

toiminnan havainnointi, reflektointi ja toiminnan uudelleensuuntaus kohti asetettuja tavoitteita. Työpajatoiminta on rakentunut teoriasuuntautuneesti ja teoriaa ja käytäntöä on peilattu tutkimusraportin kirjoittamisen aikana, pyrkimyksenä lisätä ymmärrystä tutkittavasta aiheesta ja löytää uusia näkökulmia toimintamallin kehittämiseksi. Taidetyöpajan lähtökohdaksi oli yhteisöllisen taidetoiminnan kautta tuottaa osallistujille yhteisöllisyyden, osallisuuden ja luovan toiminnan kautta kokemuksia, jotka voisivat tuottaa osallistujille hyvinvointia. Tämän työpajan pohjalta kertynyt reflektointi- ja haastatteluaineiston analyysin pohjalta on tavoitteena rakentaa uutta ymmärrystä ja toimintamallia Helmikammarin vanhuspalvelutoimintaan.



Kuva 3. Tutkimuksen rakentuminen ja toiminnan kehittyminen vaiheittain rakentuvana prosessina. Pohjautuen Heikkisen ym. toimintatutkimuksen spiraalimalliin (Heikkinen ym., 2010, s. 81, viittaa Heikkinen, 2001).

Tutkijan rooli ja osallistavuus

Toimintatutkimus on osallistavaa tutkimusta, jossa tutkija tarkastelee toimintaa ja tulkitsee sitä sisältä päin (*emic view*) osallistujan ja toimijan näkökulmasta. Tutkija on muutosagentti, aktiivinen vaikuttaja ja toimija, joka käynnistää muutoksen ja rohkaisee ihmisiä kehittämään asioita omalta kannaltaan paremmiksi. (Heikkinen, 2010, s. 20) Myös tutkittavat ovat aktiivisina osallisina muutos- ja tutkimusprosessissa. Toimintatutkimuksessa korostetaan kaikkien, myös tutkittavien, tasa-arvoista mahdollisuutta osallistua tutkimusprosessiin. Anttila painottaa, että tutkijan ja osallistujien suhde on yhteisvastuullinen. Osallistujat ovat tutkimuksessa myös subjekteja ja toimintatutkimuksen tavoitteet ja ongelmat muotoillaan yhdessä tutkijan ja osallistujien kanssa. (Anttila, 2005, s. 440–441)

Tutkijan ja osallistujien välinen vuorovaikutus on tärkeää. Toimintatutkimuksen keskiössä on toiminnan yhteistoiminnallinen luonne. Prosessiin kuuluva toiminnan reflektointi tapahtuu suurelta osalta osallistujien välisenä keskusteluna. Toimintatutkimuksen kenttävaihe on Huovisen ja Rovion mukaan parhaimmillaan dialogista oppimista, osallistujien välistä tasaverstaista keskustelua, ongelmanratkaisua ja tiedonmuodostusta. Uuden tiedon löytäminen edellyttää avointa reflektiota sekä tutkijalta, että osallistujilta. Jotta syntyisi uutta ymmärrystä, on oltava valmis ottamaan vastaan myös omia näkemyksiä koskevaa kritiikkiä. (Huovinen & Rovio, 2010, s. 101–104)

Huovisen ja Rovion mukaan toimintatutkija on tutkimusprosessissa teorian ja käytännön välimaastossa, joko tutkijan tai toimijan roolissa tai sekä että. Huovisen ja Rovion mukaan harva tutkija lähtee liikkeelle puhtaasti teoriasta tai käytännöstä vaan usein mukana ovat molemmat lähtökohdat. Kenttätyössä toimintatutkija osallistuu muutosprosessiin, jossa hän pyrkii vaikuttamaan yhteisön toimintaan osallistumalla tutkimusaineiston tuottamiseen. (Huovinen & Rovio, 2010, s. 94–95) Tässä tutkimuksessa asemoin itseni sekä tutkijan, että toimijan rooliin, jonka tutkimusaihe rakentuu sekä teorian, että käytännön toiminnan kautta pyrkimyksenä kehittää toimintaa tässä tietyssä yhteisössä. Tutkimusprosessissa sekä tutkija, että osallistujat, molemmat osapuolet ovat aktiivisia toimijoita ja tiedon tuottajia. Työpajassa olin paitsi tutkijan roolissa myös ohjaajan tai taidekasvattajan roolissa, joka vastasi toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Asemoin itseni myös taitelijan rooliin, sillä aktiivinen osallistuminen yhteisötaiteelliseen prosessiin ja taiteellisen työn toteuttamiseen yhdessä osallistujien kanssa. Yhteisötaiteilijana myös teoksen syntymisen ohjaaminen ja sen muovautuminen valmiiksi taideteokseksi oli minun vastuullani.

5.3 Taideperustainen toimintatutkimus

Taideperustainen tutkimus (*Arts-Based Research*) kiinnittyy sosiaalisen konstruktionismin tietoteoreettiseen lähestymistapaan, jossa korostetaan tietämisen tai ymmärtämisen sosiaalista luonnetta. Ihmisten väliset sosiaaliset vuorovaikutussuhteet ovat tiloja, joissa rakentuu käsitys todellisuudesta – maailmasta, itsestä ja toisista. Sosiaalisen konstruktionismin teorian mukaan tieto käsitetään näkökulmana todellisuudesta, siinä ei pyritä yhteen totuuteen. Tieto on merkityksellistettyä tietoa aina jostakin näkökulmasta, jotakin tarkoitusta varten ja jossakin sosiaalisessa suhteessa. (Löytönen & Sava, 2010, s. 96–97) Taideperustaisessa tutkimuksessa tutkitaan jotain taiteen kanssa, taiteen kautta tai taiteen avulla ja tutkimuksen kohteena voi olla jokin muu kuin taide.

Sosiologian tohtori Patricia Leavyn mukaan taideperustaiseen tutkimukseen liittyvät käytännöt ovat joukko metodologisia välineitä, joita laadulliset tutkijat käyttävät kaikilla tieteen aloilla sosiaalisen tutkimuksen kaikissa vaiheissa, tiedon keruusta, analysointiin, tulkintaan ja esittämiseen. Nämä menetelmät soveltavat luovan taiteen toimintatapoja, joiden avulla voidaan käsitellä sosiaalisia tutkimuskysymyksiä kokonaisvaltaisilla tavoilla, joissa teoria ja käytäntö kietoutuvat toisiinsa. (Leavy, 2009, s. 2–3)

Leavyn mukaan sekä taiteellisen toiminnan, että laadullisen tutkimuksen käytännöistä voidaan löytää yhtäläisyyksiä. Molemmat menetelmät ovat luonteeltaan kokonaisvaltaisia ja dynaamisia, pitäen sisällään pohdiskelua, kuvailua, ongelmanmuodostusta ja -ratkaisua ja kykyä tunnistaa ja tuoda esiin intuitio ja luovuus tutkimusprosessissa. Hän kutsuukin laadullisia tutkijoita ”taiteilija-tutkijoiksi”. Taiteen menetelmät tarjoavat laadullisille tutkijoille laajemman valikoiman tutkimus ja kommunikointivälineitä, joiden avulla voi kerätä ja välittää erilaisia sosiaalisia merkityksiä. Lisäksi taiteen työtavat tarjoavat menetelmiä, jotka voivat palvella ja laajentaa laadullista tutkimusta. (Leavy, 2009, s. 11–12) Leavyn mukaan taideperustainen tutkimus on erityisesti perusteltua tutkimushankkeissa, joiden tarkoituksena on kuvata, tutkia tai löytää. Lisäksi nämä menetelmät soveltuvat hyvin prosessin luonteen kuvaamiseen. Taiteiden kyky vangita prosessi heijastaa sosiaalisen elämän luonnetta, ja näin ollen aihepiiri ja menetelmä ovat keskenään samantapaisia. Parhaimmillaan taide on mielikuvia herättävää, kiehtovaa, esteettisesti vaikuttavaa ja koskettavaa ja se voi tavoittaa ihmisten huomion vaikuttavalla tavalla. (Leavy, 2009, s. 12) Leavyn mukaan taideperustaiset tutkimusmenetelmät

mahdollistavat laadullisille tutkijoille keinoja päästä käsiksi ja kuvaamaan monia sellaisia näkökulmia ja tapoja, jotka jäävät huomaamatta perinteisillä tutkimusmenetelmillä. Taideperustainen tutkimus avaakin uudenlaisen vaihtoehdon perinteiselle tiedonrakentamisen käytännölle. (Leavy, 2009, s. 15)

Kallion (2010) mukaan taiteen menetelmillä synnytetty tieto käynnistää prosesseja kokonaan toisenlaisesta tietämisen tavasta. Tutkimuksessa taiteellinen osuus ei tällöin ole pelkästään tutkimukseen liitetty erillinen taideproduktio, vaan sen merkitys syntyy sen tiedontuottamisen kautta. Kallion mukaan taiteellinen, moniaistinen ja kokemuksellinen toiminta tuottaa tietoa, joka on usein koettu vaikeaksi lähestyä ja on siksi jätetty perinteisesti tutkimuksen ulkopuolelle. Taiteellisessa työssä tehtävät intuitiiviset valinnat ovat yhtä merkityksellisiä kuin harkittu valinta, ja tällöin käytössä ovat tietoisuuden aspektit, joita kielen on vaikeata sellaisenaan tavoittaa. Taiteen intuitiivinen tieto (lihan aistitieto tai hiljainen tieto) on mahdollista saada näkyville taideperustaisella tutkimuksella. Taideperustaisessa tutkimuksessa visuaalisen prosessin sanallistaminen ja käsitteellistäminen ovat olennainen osa tutkimusta. Kuvallinen ja kielellinen ajattelu muodostavat siten monipohjaisen ymmärryksen tiedonkäsitteelle. (Kallio, 2010, s. 15–17)

Taiteen kontekstissa tapahtuva oppiminen kokemuksellisenä ja toiminnallisena tapana pohjautuu Rouhiaisen mukaan fenomenologiseen näkökulmaan, jossa kokemuksellinen, ruumiillinen ja praktinen asioiden hahmottaminen ymmärretään käsitteellisen ja teoreettisen ymmärryksen perustaksi. Tieto kehittyy ja ilmenee toiminnassa ja oppimisen prosessia ja sen tulosta pidetään yhtä tärkeänä. (Rouhiainen, 2010, s. 89)

Taideperustaisella toimintatutkimuksella tarkoitetaan toimintatutkimuksen metodologiaa, jossa työskennellään taideperustaisesti. Taideperustaista toimintatutkimusmetodia (*Art-Based Action Research*) on kehitetty Lapin yliopistossa tutkijoiden, taidekasvattajien, taiteilijoiden ja opiskelijoiden parissa 1990-luvulta lähtien. Taideperustaisen toimintatutkimuksen metodissa osallistava ja yhteisöllinen taide on keskeisessä roolissa. Ympäristö-, yhteisö- ja paikkasidonnaista taidetta kehiteltiin käytännön työskentelyn menetelmäksi. (Hiltunen, Jokela & Härkönen 2015, s. 433–434, 436) Taideperustaisella toimintatutkimuksella on yhteneväisyyksiä myös palvelumuotoilun prosesseihin, joissa taiteilija–muotoilijat pyrkivät ratkaisemaan yhteisöjen ja ympäristöjen ongelmia yhteisöllisten ja vuorovaikutteisten menetelmien avulla (Jokela, Hiltunen & Härkönen, 2015, s. 439).

Taideperustaisessa toimintatutkimuksessa huomion kohteena ei ole oman taiteellisen ilmaisun kehittäminen, vaan taiteilijoiden, tutkijoiden ja osallistujien välinen vuorovaikutus. Lopputuloksena olevaa yhteisesti jaettua ja koettua prosessia voidaan myös kutsua ”taidekasvatuksen taiteeksi”. (Hiltunen, Jokela & Härkönen, 2015, s. 445)

Teoreettisena lähtökohtana taideperustaiselle toimintatutkimukselle on näkemys, että todellisuus on sosiaalisesti rakentunut. Todellisuutta, kuten taidettakin, ei pitäisi ainoastaan tulkita vaan myös ylläpitää ja rakentaa, dialogin kautta ja vuorovaikutuksessa. Kun sosiaalinen konstruktionismi painottaa kielen merkitystä, lähtee taideperustainen tutkimus siitä, että ymmärrystä voidaan saavuttaa myös visuaalisen taiteen kautta. Tällöin taide nähdään kielen muotona ja luovana dialogina, joka syntyy vuorovaikutuksellisessa taiteellisessa toiminnassa. (Hiltunen, Jokela & Härkönen, 2015, s. 435) Taideperustainen toimintatutkimus on kiinnostunut siitä, miten ihmiset yhdessä rakentavat käsityksiä tai ymmärrystä todellisuudesta taiteen tekemisen prosessin kautta. Taideperustaisessa toimintatutkimuksessa taide on toimintaa, tiedontuottamistapa, tiedon ja ymmärryksen lisääjä taiteilijan tai taiteilijoiden, tutkijan tai tutkijoiden ja toimintaan osallistujien välillä. Näissä yhdessä koetuissa ja jaetuissa tilanteissa rakennetaan, ylläpidetään ja muunnetaan ymmärrystä todellisuudesta. Taideperustainen toimintatutkimus on yhtä aikaa sekä tapaustutkimusta, että kehittävää tutkimusta. (Jokela & Huhmarniemi, 2018, s. 9–11)

Tutkimukseni toiminnallisessa osuudessa työskennellään työpajamaisesti taidemenetelmien parissa, jotta se mahdollistaa oman mielekkään tekemisen tavan löytämisen osallistujille. Lisäksi on avoinna mahdollista osallistujien itse ehdottaa työskentelyyn tekniikoita, välineitä ja työskentelytapoja. Osa työpajatoista on yksilötyönä toteutettavia, osa ryhmätyönä toteutettavia. Yksilötyöt mahdollistavat osallistujille tilaisuuksia pohtia omaa identiteettiä, omia lähtökohtia ja itselle merkittäviä kokemuksia ja muistoja. Yhteisessä taidetyöskentelyssä painottuu yhdessä toimiminen ja vuorovaikutus. Tavoitteena on jakaa omia näkemyksiään ja kokemuksiaan ja muistoja ja oppia myös toisten jaetuista kokemuksista. Tavoitteena on myös luoda yhteinen taideteos, joka syntyy yhdessä osallistujien kanssa heidän lähtökohdistaan. Yhteisötaideprojekti suuntautuu yksilön kasvuun sekä yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen ja osallistuvuuden lisääntymiseen.

5.4 Tutkimusaineistot

Taideperustaiselle toimintatutkimukselle on Jokelan mukaan olennaista, että toimintaprosessista kootaan tutkimusaineisto kehittämistyötä varten. Aineistoa voidaan koota laaja-alaisesti ja monimuotoisesti. Tutkimuksen aikana tutkija dokumentoi toimintaa esimerkiksi tutkimuspäiväkirjan avulla, valo- ja videokuvaamalla, tallentamalla ääni- ja kuvatallenteita, keskusteluja, haastatteluja, taideteoksia ym. dokumenttiaineistoa. (Jokela & Huhmarniemi, 2018, s. 16) Tärkeää on, että toiminta tulee dokumentoitua mahdollisimman kattavasti ja monipuolisesti, jotta siihen voi palata myöhemminkin tutkimuksen aikana. Tässä tutkimuksessa keskeisimpiä tiedonkeruun menetelmiä ovat osallistuva havainnointi ja sen pohjalta kirjoitettu tutkimuspäiväkirja, haastattelu ja toiminnan dokumentointi valokuvien ja osaksi myös äänitallentein.

Tuomen ja Sarajärven mukaan osallistuvassa havainnoinnissa tutkija toimii aktiivisesti tutkimuksensa tiedonantajien kanssa. Tärkeänä osana ovat juuri sosiaaliset vuorovaikutustilanteet, jotka varsinkin toimintatutkimuksessa on keskeisellä sijalla, koska tavoitteena on aktiivinen vaikuttaminen yhteisöön. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 82) Toimintatutkimukselle tyypillinen toiminnan havainnointi ja dokumentointi mahdollistaa toiminnan tarkastelun, reflektion ja ymmärtämisen. Huovisen ja Rovion mukaan näin toimintatutkija pyrkii ymmärtämään yhteisön toimintaa laajasti ja välttämättä rajaamasta ennalta jotain oleellista pois. Toimintatutkija on kenttätöyssä osallinen, joka pyrkii vaikuttamaan toimintaan, sekä ulkopuolinen tarkkailija. (Huovinen & Rovio, 2010, s. 106) Osallistuvan havainnoinnin pohjalta kirjoitettuun tutkimuspäiväkirjaan olen koonnut omia havaintojani toiminnasta, osallistujilta toiminnan aikana tulleita kommentteja ja palautetta, sekä toiminnan aikana syntyneitä pohdintoja ja kysymyksiä, joita pohdin ja reflektoin suunnitellessani työpajatoimintaa eteenpäin. Tutkimuspäiväkirja on sähköinen tiedosto, johon kirjasin havaintoja ja pohdintoja kronologisessa järjestyksessä, jolloin tilanteisiin ja tapahtumiin voi myöhemminkin palata. Tutkimuspäiväkirjaa kirjoitin välittömästi taidetyöpajakertojen jälkeen, jotta sain tallennettua mahdollisimman tarkasti ajatuksia ja tunnelmia työpajasta.

Valokuvadokumentointi työpajatoiminnasta tukee ja täydentää toiminnan havainnointia ja toimii aineistona myös tutkimusraportissa toiminnan kuvauksen apuna ja tekee näkyväksi tapahtunutta taidetyöskentelyä. Tutkimuspäiväkirjan ja valokuvien lisäksi keräsin yhteisöllisen

taideteoksen toteutuksen ajalta äänitallenteena työpajan kulkua, jotta voin myöhemmin tarkemmin palata työpajassa käytyihin keskusteluihin ja teoksen syntyyn liittyviä keskusteluita ja tarinoita. Tällä pyrin varmistamaan omien havaintokokemusten lisäksi myös sellaisen aineiston tarkemman tallentumisen, mikä on saattanut minulta mennä havaintojeni ohi.

Työpajan dokumentoinnin lisäksi tutkimusaineiston muodostaa työpajan loppupuolella kerätty haastatteluaineisto osallistujilta. Haastattelu tiedonkeruun menetelmänä on mielestäni joustavampi ja henkilökohtaisempi vaihtoehto, kuin esimerkiksi kysely- tai palautelomake osallistujille. Tuomen ja Sarajärven mukaan haastattelu on joustava, koska haastattelussa kysymykset voi esittää haastateltavalle siinä järjestyksessä kuin tutkija sen katsoo aiheelliseksi. Tutkijalla on haastattelussa myös mahdollisuus täsmentää ja toistaa kysymyksiä, selvittää ilmaisuja tai käsitteitä sekä käydä keskustelua tiedon antajan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 73)

Haastatteluaineistolla pyrin saamaan talteen jokaisen osallistujan henkilökohtaisia kokemuksia työpajatoiminnasta sekä tarkemmin tietoa työpajatoiminnan ja taidetyöskentelyn ennakko-odotuksista, kokemuksista ja vaikutuksista, sekä ryhmässä toimimisesta. Tutkimuskysymysten kannalta oleellista oli saada selville osallistujien henkilökohtaisia kokemuksia, jotka eivät välttämättä välity toiminnan havainnoinnin kautta, joten yksilöhaastattelut olivat mielestäni tähän toimivin tiedonhankinnan tapa. Tuomi ja Sarajärvi puhuvat teemahaastattelusta eli puolistrukturoidusta haastattelusta (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 75). Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista sekä heidän asioille antamiaan merkityksiä, sekä sitä miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Tuomen ja Sarajärven mukaan myös teemahaastatteluissa voi olla vaihteluita haastattelun yhdenmukaisuuden suhteen, eli se voi olla hyvinkin avoin haastattelu tai hyvinkin strukturoitu haastattelu. (Tuomi & Sarajärvi 2013, s. 75)

Toteutin haastattelut puolistrukturoituna teemahaastatteluna, jossa oli etukäteen laadittu haastattelurunko (liite 3.) Haastattelurungon teemat pohjautuivat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen ja työpajatoiminnassa esiin nousseisiin teemoihin. Tutkimuskysymykset ohjasivat kysymysten tarkempaa muotoa. Hyvinvoinnin kokemuksia kartoittaviin kysymyksiin rakensin teemoja ja apukysymyksiä, joilla lähestyin aihetta. Lähdin keräämään tietoa osallistujien henkilökohtaisista kokemuksista ja merkityksistä, joiden avulla pyrin saamaan tietoa, miten osallistujat ovat kokeneet taidetyöpajatoiminnan, yhteisöllisen työskentelyn, luovan

taidetoiminnan ja millaisia kokemuksia työpajatoiminta on tuottanut osallistujille hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna. Tavoitteena oli löytää kokemuksia ja merkityksiä taidetoiminnasta, joiden pohjalta ymmärryksenäni ilmiöstä syvenisi, ja tähän parhaiten sopi mielestäni keskustelumainen haastattelutapa, jossa haastattelukysymyksiä saattoi tarvittaessa esittää eri järjestyksessä haastateltavan kanssa keskustellen ja kysymyksiä tai käsitteitä täsmentäen, kuitenkin niin että kaikki etukäteen mietityt teemat ja kysymykset tuli käsiteltyksi.

Taideperustaisessa toimintatutkimuksessa taiteellisen työskentelyn kautta syntyneet teokset voivat myös toimia tutkimuksen aineistona. Jokelan mukaan taiteellisessa työskentelyssä prosessin osallistajat voivat tuoda esiin mielipiteitään ja ajatuksiaan ideoinnin, suunnittelun ja toteuttamisen aikana, sekä myös konkreettisen taideteoksen kautta. Tutkimusaineistona voivat olla tehdyt luonnokset, suunnitelmat, taideteokset ja kokemuksen taiteelliset reflektoinnit, kuten esimerkiksi piirroksot, kollaasit, valokuvat, videot, ympäristötaideteokset jne. Lähtökohtana on ajatus, että osallistavan yhteisön teokset välittävät sellaista tietoa, jota ei ole helppo sanallistaa. (Jokela, 2018, s. 17) Tässä tutkimuksessa aineistona toimivat myös taidetyöpajan aikana syntyneet osallistujien yksittäiset teokset, sekä yhteisötaiteen hengessä toteutettu kuvakollaasiteos, jotka tuovat näkyväksi työpajatoimintaa ja sen aikana syntyneitä kokemuksia luovasta muistelutyöstä ja yhteisöllisestä taidetyöskentelystä. Yhteisesti rakentunut ”Elämän helmet” kuvakollaasi tuo osaltaan näkyväksi miten yhteisöllinen taidekasvatus on rakentunut työpajatoiminnassa. Taideteosten esillepanon myötä taideteokset kertovat myös laajemmalle yleisölle taidetyöpajan toiminnasta ja sen tavoitteiden onnistumisesta.

Toimintatutkimuksessa on Huovisen ja Rovion mukaan mahdollisuus triangulaation, asian tarkastelun monelta kantilta ja monella tavalla. Menetelmätriangulaatiossa yhdistetään erilaisia tutkimusmenetelmiä tiedon keruuseen. Aineistotriangulaatiossa tietoa kerätään useilta henkilöiltä ja tutkijatriangulaatiossa aineiston hankintaan ja analysointiin osallistuu useita tutkijoita kanssatutkijoina, tiedon kerääjinä ja myös sen tulkitsijoina. (Huovinen & Rovio, 2010, s. 104–105) Tutkimuksessani toteutuu menetelmätriangulaatio, kun kerään aineistoa sekä havainnointipäiväkirjan, haastattelun, että taideteosten välityksellä. Aineistotriangulaatiossa tietoa kerätään useilta henkilöiltä. Tutkimuksessani työpajatoimintaan osallistui 6–9 osallistujaa, joista 6 oli mukana kaikilla kerroilla, muutama osallistuja oli mukana satunnaisesti kerran tai kaksi. Haastattelut olen toteuttanut kuudelle koko työpajaan osallistuneelle, tämän lisäksi tutkimusaineistooni olen koonnut myös Helmikammarin toiminnanjohtajan nä-

kemyksiä varsinkin työpajan lähtökohtien suunnittelusta ja toiveista, sekä hänen kokemuksiinsa työpajan kulusta ja hänen kokemuksiinsa osallistujilta tulleesta palautteesta, sekä työpajatoiminnasta.

5.5 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät

Laadullisen tutkimusaineiston analyysin tarkoitus on Eskolan ja Suorannan mukaan luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta aiheesta. Analyysillä pyritään aineiston tiivistämiseen ilman, että kadotetaan sen sisältämää informaatiota. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 138) Laadullisessa analyysissä ja tulkintojen tekemiseen voi lähestyä aineistolahtoisesti, jolloin tulkintoja rakennetaan tiukasti aineistosta käsin. Toinen tapa lähestyä analyysia on teorialähtöinen analyysi, jolloin aineisto toimii tutkijan teoreettisen ajattelun lähtökohtana, apuvälineenä tai lähtökohtana tulkinnoille. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 146) Tässä tutkimuksessa teoriatausta toimii lähtökohtana käytännön interventiolle ja toiminnan suunnittelulle. Toimintatutkimuksessa kerätty tutkimusaineisto toimii vuoropuhelussa teoria-aineiston kanssa syventäen ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja tuottaen uutta tietoa tässä toimintakehyksessä. Kiviniemen mukaan tutkijan etukäteen omaamat teoreettiset näkökulmat ja vähitellen käsitteellistyvät näkemykset tarkasteltavana olevan ilmiön luonteesta ovat osaltaan suuntaamassa tutkimuksen kulkua. Kiviniemen mukaan käytännöstä nousevien näkökulmien suhde tutkimusta käsitteellistäviin teoreettisiin näkökulmiin on vuorovaikutteista. (Kiviniemi, 1999, s. 72).

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi etenee Kiviniemen mukaan prosessimaisesti. Analysointi etenee usein analyttisen ja synteettisen vaiheen kautta. Analyttisessä vaiheessa aineisto luokitellaan ja jäsennellään erilaisiin teemoihin. Synteettisessä vaiheessa etsitään aineistoa kantava kokonaisrakenne, juoni, joka kannattaa koko aineistoa. Kiviniemen mukaan aineiston analysoinnin tavoitteena on löytää keskeiset ydinkategoriat, jotka kuvaavat tutkittavaa käytäntöä ja joiden varaan tulosten analysointi rakennetaan. Tämänkaltaisen analysointi palvelee toimintakäytäntöjen kehittämistä. (Kiviniemi, 1999, s. 76–77)

Tuomen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 103) Tässä tutkimuksessa analyysi rakentuu teorialähtöisen sisällönanalyysin pohjalta. Kerättyä tutki-

musaineistoa jäsennellään ja teemoitellaan, ja sitä peilataan teoriataustaan. Toimintakertomuksessa punoutuvat yhteen toiminnan aikaiset havainnot ja reflektio, haastatteluaineiston kokemukset ja teoreettinen tieto. Näin pyritään prosessin kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen – teorian avulla selitetään käytäntöä ja käytännön kautta voidaan laajentaa ja tarkentaa teoriaa. Tätä kautta ymmärrys ilmiöstä laajenee, jolloin se toimii pohjana toimintakäytäntöjen kehittämiseen, mikä on koko toimintatutkimuksen keskeisin tavoite.

Laadullisessa tutkimuksessa haastatteluaineisto muutetaan tekstimuotoon, eli litteroidaan. Litterointi helpottaa tutkimusaineiston analysointia, tutkimusaineiston järjestelmällistä läpikäyntiä, aineiston ryhmittelyä ja teemoittelua. Tekstimuotoisesta aineistosta nostetaan tutkimuskysymysten kannalta keskeiset asiat. (Vilkkä, 2015, s. 137) Taidetyöpajaan osallistuvilta kerätty haastatteluaineisto purettiin tekstiksi. Joitakin puheen täytesanoja karsittiin, samoin kuin haastattelun aikaiset tauot tai keskustelun poukkoileminen toisiin aiheisiin. Keskeytykset tai puheen siirtyminen muihin aiheisiin on merkitty litterointiaineistoon. Työpajaan osallistuneiden ja haasteltavien henkilöllisyys on häivytetty nimien osalta. Heitä kutsutaan osallistujia 1, osallistujia 2 jne. jotta heidän henkilöllisyytensä ei tulisi esille, eikä yksittäisen osallistujan kertomat kokemukset ole pääteltävissä tietyn ihmisen sanomiseksi.

Toimintatutkimuksessa toiminnan kuvaaminen on keskeinen tutkimuksen raportoinnin muoto. Heikkisen ja Rovion mukaan toimintatutkimus etenee ajassa, joten sen raportointi sopii juonellinen kertomus, jossa tapahtumat selostetaan vaihe vaiheelta (Heikkinen & Rovio, 2010, s. 117). Toimintakertomuksessa tutkija pystyy kiinnittämään huomiota merkityksellisiin tilanteisiin, toistuviin asioihin, toiminnan aikana tapahtuviin yllättäviin seikkoihin ja poikkeamiin, sekä peilaamaan tapahtumia ja esiin nousevia teemoja teoreettiseen viitekehykseen. Toiminnan kuvauksessa tutkimusaineistoa käsiteltiin kokonaisuutena, jossa kietoutuivat yhteen toiminnan aikainen osallistava havainnointi, tutkijan reflektio toiminnasta, äänitallenteet ja kuvat, sekä työpajoissa syntyneet taideteokset.

6. TAIDETYÖPAJA HELMIKAMMARILLA

6.1 Helmikammari toimintaympäristönä

Rovaniemen seurakunnan Helmikammarin toiminta on osa seurakunnan diakoniatyötä, eli kirkollista sosiaali- ja terveystyötä. Taustalla diakoniatyössä on lähimmäisen auttaminen ja palvelu, joka nousee kristillisestä ihmiskäsityksestä ja lähimmäisvastuusta. Ihmisen hyvinvoinnin nähdään rakentuvan fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja hengellisenä kokonaisuutena, ja tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen elämän eri vaiheissa. Suomen evankelisluterilaisessa kirkossa diakonia on yksi seurakunnan perustehtävistä, johon kuuluu erityisesti diakoniatyöntekijöiden tekemä auttamistyö sekä monimuotoinen ryhmätoiminta, retki- ja leirityö, erityistapahtumat ja vapaaehtoistoiminta. (Rovaniemen seurakunta, n.d.)

Kirkko on merkittävä toimija vanhustyön sektorilla. Kirkon vanhustyö toimii työntekijöiden erityisosaamisen alueella sekä järjestämällä vanhuksille toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Kirkon vanhustyön strategiassa (2015) nähdään kirkon ja järjestöjen tärkeänä kehittämissaasteena vanhusten omien voimavarojen ja toimintamahdollisuuksien lisääminen. Vanhukilla on pitkän elämän aikana kertynyt paljon inhimillistä pääomaa ja osaamista, jota tulisi arvostaa ja pyrkiä rakentamaan mahdollisuuksia, joissa tätä pääomaa olisi mahdollista käyttää vanhusten ja muiden lähimmäisten hyödyksi. Kirkon vanhustyössä nähdään esimerkiksi vapaaehtoistyö yhtenä tällaisena toimintakykyä ylläpitävänä toiminnan muotona. (Koski, Lehtonen, Nyfors, Kantala, Muurikainen, Pitzén, Karjalainen, Rikkinen, Lampén, & Helosvuori, 2015, s. 7) Rovaniemen seurakunnan Helmikammari-toiminta on ikäihmisille suunnattua palvelua, joka toimii systemaattisesti järjestetyn vapaaehtoistyön voimin, mikä tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuden aktiiviseen osallistumiseen ja toimintaan omien voimavarojensa mukaan. Helmikammarilla järjestetään monenlaista ohjattua yhteistoimintaa ja virkistystoimintaa, mm. yhteislaulu- ja liikuntatilaisuuksia, runo- ja kirjoituspiirejä, erilaisia kieli- ja käsityöpiirejä sekä hengellistä ohjelmaa. Helmikammari toimii myös kahvila ja kyläilypaikkana, ikäihmisten kohtaamispaikkana, jossa voi käydä tapaamassa tuttuja ja tutustua uusiin ihmisiin, käydä juttusilla ja kyläilemässä. (Helmikammari. Ikäihmisten kyläpaikka -esite.) Paikan sijainti keskikaupungilla, torin ja kauppojen ja hyvien kulkuyhteyksien lähetyvillä mahdollistaa paikan saavutettavuuden lähialueen asukkaille.

Taidetyöpajatoiminnan käynnistämiseen alkuidea lähti alkusyksystä 2019 pohtiessani mahdollisuuksia järjestää taidetyöpajatoimintaa ikäihmisille osana pro-gradu tutkielmaani. Karitoitin pikaisesti ikäihmisille palveluja järjestäviä tahoja, ja löysin Rovaniemen seurakunnan vanhustyön kautta Helmikammaritoiminnan. Helmikammarin toiminta-ajatus ikäihmisten kohtaamispaikkana oli mielenkiintoinen ja taidetoiminnalle mahdollisuuksia antava. Otin yhteyttä Helmikammarin toiminnanjohtajaan Arja Rissaseen, ja sovimme tapaamisen, jossa kävimme läpi suunnitelmaani järjestää taidetyöpajatoimintaa ikäihmisille, ja se toimisi myös osana tutkimustani. Kerroin opinnäytetyöni tavoitteista, miten taidetyöpajatoiminta liittyisi tutkimukseeni ja mikä on tutkimukseni tavoite ja tarkoitus. Toiminnanjohtaja oli myös kiinnostunut taidetyöpajatoiminnasta, jonka lähtökohta-ajatuksena oli hyvinvoinnin tuottaminen ja ikäihmisten innostaminen ja osallistaminen luovaan taidetoimintaan. Helmikammarilla ei ollut aikaisemmin ollut vastaavan kaltaista taidetoimintaa ja yhdessä näimme tarpeen kehittää Helmikammarille soveltuvaa taidetoimintaa, joka tukisi ikäihmisten osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja aktiivista elämää ja tuottaisi näin hyvinvointia ikäihmisille. Tausta-ajatukselta taidetyöpajatoiminnan lähtökohdat sopivat seurakunnan diakoniatyön lähtökohtiin ennaltaehkäisevään ja kuntouttavaan vanhustyöhön, jonka tavoitteena on tukea ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sain toiminnanjohtajalta luvan käynnistää taidetyöpajakokonaisuus ja kerätä sen puitteissa tutkimusaineistoa pro-gradu -tutkielmaani varten. Samalla kehitelimme ideaa, miten tutkimukseni palvelisi myös Helmikammarin myöhempää toimintaa. Otin tavoitteekseni kehittää taidetyöpajan kokemuksien pohjalta taidetoimintamallia, jossa keskeisellä sijalla olisi osallisuuden ja yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin lisääminen Helmikammarin toimintaympäristössä.

Taidetoiminnan tarkoituksena oli innostaa ja osallistaa ikäihmisiä uudenlaisen tekemisen pariin, luovaan taidetoimintaan. Tavoitteena oli tavoittaa myös uusia asiakkaita, jotka ennestään eivät kuulu Helmikammarin asiakaskuntaan, sekä tuoda jotain uutta toimintaa myös vakituisille kävijöille. Helmikammarilla kävijät ovat iältään noin 67–85 vuotiaita ja he osallistuvat Helmikammarin toimintaan asiakkaina, tai osa myös vapaaehtoistyöntekijöinä. Helmikammarilla toimii mm. jumppa ja laulupiiri, sekä muistelupiiri ja kielipiiri, sekä hartaus- ja laulutoimintaa. Käsitöistä kiinnostuneet ovat kokoontuneet käsityöpiiriin, jossa on mm. tehty neuleitä hyväntekeväisyyteen ja seurakunnan myyjäisiin. Taidetyöpajatoiminnalla tavoiteltiin uutta toimintamallia, joka voisi tuoda uudenlaista toimintaa Helmikammarille. Suunnitelimme toiminnanjohtajan kanssa työpajan ajankohdaksi loka-marraskuun, jolloin työpaja olisi keskiviikkoisin kuuden viikon ajan. Yhden työpajan kestoksi viikko-ohjelmaan oli varattu

kaksi tuntia, klo 12–14, jolloin se sijoittuisi muuhun Helmikammarin ohjelmaan siten, että se mahdollistaisi työpajan aloitus- ja lopetusjärjestelyt sujuvasti.

6.2 Taidetyöpajan lähtökohdat ja tavoitteet

Ikäihmisille toteutettavan työpajatoiminnan pedagogiikkaa ohjaa kokonaisvaltainen holistinen ihmiskäsitys. Rauhalan mukaan holistinen ihminen on kehollinen, tajunnallinen ja situationaalinen eli elämäntilanteeseensa kietoutunut olento. Situaatiolla Rauhala tarkoittaa elämäntilannetta, joka on se maailma, johon ihminen on suhteessa. Ihmisen eri olemisenpuolet tekevät ihmisestä yksilöllisen ja ainutlaatuisen. (Rauhala, 2014, s. 32–34) Opetus, kasvatus ja ohjaustyössä ihminen tulee parhaiten ymmärretyksi ja autetuksi hänen maailmasuhteidensa pohjalta. Sosiokulttuurisessa ihmiskäsityksessä korostetaan ihmisen ainutlaatuisuuden lisäksi ihmisen yhteisöllistä olemusta. Kasvatuksellisessa työssä se tarkoittaa, että rinnakkain kulkevat ihmisen yksilöllisen ominaisuutteen tunnistaminen ja tukeminen, sekä yhteisöjen ja yhteisöllisyyden merkityksen korostaminen kasvun ja kasvatuksen ympäristöinä. Lähtökohtana on ajatus, että hyvä elämä muodostuu toisaalta autonomiasta eli kyvystä hallita omaa elämää ja muotoilla siitä yksilöllinen kokonaisuus, ja toisaalta osallistumisesta yhteiselämään yhteisöissä. Kuten Rauhalakin määrittelee, ihmistä ei voi käsittää ilman maailmaa, jossa hän elää. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 91; Rauhala, 2014, s. 33)

Työpajan pedagogiset valinnat, sosiokulttuurinen innostaminen ja yhteisötaide, suuntasivat työpajan rakentumista. Molemmissa on vahva pohja yhteisöllisessä toiminnassa, jolla pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua. Yhteisötaiteessa nimenomaan taiteellisen oppimisen kautta ja sosiokulttuurisessa innostamisessa korostuu myös toiminnallisuus, osallistuminen ja vuorovaikutus. Taidetyöskentelyn tavoitteena oli luoda mahdollisuuksia ja tilaa vuorovaikutukselle ja kohtaamiselle ja sitä kautta yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksiin. Työpajakertojen suunnittelussa tämä näkyi melko lailla avoimina suunnitelmina, jotka muokautuisivat toiminnan edetessä. Alkusuunnitelmiin olin kirjannut tärkeiksi tavoitteiksi, että toiminta olisi osallistujista itsestä lähtevää taidetyöskentelyä ja mahdollisesti yhteinen yhteisöllinen taideteos, jossa olisi jokin yhteinen osallistujia yhdistävä ja innostava teema. Pidin lähtökohtana Marjatta Bardyn ajatusta, jonka mukaan yhteisöllinen taidetoiminta on tilanesisidonnaista ja tärkeää on antaa tilaa sille, mikä kulloisellekin ihmisryhmälle on merkityksellistä (Bardy, 2007, s. 25). Ohjaajalta yhteisöllinen ja osallistujakeskeinen toiminta vaatii

heittäytymistä toimintaan, jossa ei itse ole valmiiksi suunnitellut ohjauskertoja ja sisältöä täysin valmiiksi, vaan antaa tilaa ohjattavilta tuleville ideoille ja ehdotuksille, joiden pohjalta toiminta muovautuu. Ohjaajan täytyy kuitenkin osata innostaa ja ehdotella ja ideoida mukana, jotta toiminta käynnistyisi, sekä toimia myös ohjaajana ja suitsijana, ja kokonaisrakenteen haltijana, jotta toiminnasta tulisi toteutuskelpoista, turvallista ja se tuottaisi osallistujille onnistumisen kokemuksia.

Taidetyöpajatoiminnan tavoitteena oli tuottaa kuvallisia kertomuksia voimavaralähtöisesti osallistujien kokemuksista ja elämän tärkeistä ja merkittävistä asioista, joita työstetään erilaisin kuvataiteen keinoin käyttäen apuna luovaa muistelumenetelmää. Tavoitteena oli löytää merkityksiä ja pohtia osallistujien omaa elämänkaarta ja jakaa omia muistoja ja kokemuksia yhdessä, ja tätä kautta vahvistaa osallistujien itsetuntemusta. Luovan itseilmaisun kautta osallistuja voi jäsentää elettyä elämää ja todellisuutta uudella tavalla ja rakentaa elämänkaarensa uudenlaisia merkityksiä ja tätä kautta vahvistaa omaa rooliaan aktiivisena toimijana ja kokemuksia oman elämän hallinnasta. Palaan alkuun ja pohdintoihin merkityksellistä elämästä. Leonie Hohenthal-Antin puhuu henkisestä esteettömyydestä ja henkisestä toimintakyvystä merkityksellisen elämän yhteydessä. Tällä hän tarkoittaa ihmisen kokemusta omista luovista voimavaroista. Vahva henkinen toimintakyky luo pohjan elämän tarkoituksellisuuden ja mielekkyyden kokemiselle ja se voi syntyä itsensä toteuttamisen kautta. Vahva kokemus itsessään olevista luovista voimavaroista synnyttää arvokkuuden kokemuksen ja tarjoaa elämälle mielen. (Hohenthal-Antin, 2009, s. 17–18)

Taidetyöpajatoiminnan lähtökohtina oli myös lisätä ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua ohjattuun toimintaan, aktivoida ikäihmisiä lähtemään kotoa toisten pariin ja mielekkään toiminnan pariin. Koska osa Helmikammarilla kävijöistä oli jo selkeästi aktiivisia toimijoita käytössään paikassa eri toimintapiireissä, yhtenä lähtökohtana oli myös uusien kävijöiden tavoittaminen. Yhtä tärkeänä lähtökohtana oli myös tuottaa uudenlaista toimintaa vakituisille asiakkaille ja innostaa kokeilemaan uudenlaisia aktiviteetteja, ja sitä kautta saamaan uusia kokemuksia ja virikkeitä. Kokosin alkusuunnittelussa esiin tulleet toiminnan lähtökohdat ja tavoitteet tiivistetysti (kuva 4) työpajatoiminnan suunnittelun alussa tekemäni suunnitelman pohjalta. Tavoitteissa ja lähtökohdissa painottuvat toiminnan sisällön rakentuminen taiteen kokemisen, tekemisen ja vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden näkökulmista painottaen sekä osallistujan omaa luovaa toimintaa, aistisuutta ja kokemuksia, sekä yhdessä tekemistä, kokemista ja jakamista. Luovan toiminnan ja tarinallisuuden tavoitteena on myös hyvinvointiin

liittyvät näkökulmat, kuten innostuminen ja osallistuminen, yhteenkuuluvuus ja merkitykselliset kokemukset ja sitä kautta omien voimavarojen vahvistaminen.

Työpajan sisältöön liittyviä tavoitteita

- Luovan toiminnan ja itseilmaisun mahdollistaminen taiteen keinoin

Taiteen kokeminen

- taidekuvien ja itse tuotettujen teosten katseleminen ja kokeminen
- mielikuvat ja tunnelmat
- aistien aktivoiminen

Taiteen tekeminen

- muistot, oman elämänkaaren tapahtumien jäsentäminen, tarinallinen työskentely
- luova työskentelyprosessi yksin ja yhdessä
- tekniikat ja välineet, tekemisen elämyksellisyys ja kokemus, aistisuus
- omat valinnat, oma työskentelyprosessi
- taideteos / taideteokset, yhteisötaide

Vuorovaikutus ja yhteisöllisyys

- kuvien tarkastelu
- muistojen, tunteiden ja kokemusten jakaminen
- yhteisöllinen taidetyöskentely, yhteinen teos

Hyvinvointiin liittyvät tavoitteet

- Osallistumisen, osallisuuden ja voimaantumisen edistäminen

Innoittuminen:

- Innostaa osallistumaan ja jakamaan muistoja ja kokemuksia ja kuuntelemaan toisten, innostaa rakentamaan yhteistä kokemusmaailmaa
- Innostaa uudenvälisiin lähestymistapoihin tehdä taidetta
- Innostaa oman luovuuden käyttöön, sytyttää rohkeus kokeilla ja tehdä taidetta
- Tuoda uusia ideoita ja virikkeitä

Merkityksellisyys:

- Taidetyöskentelyn kokemukset ja merkitykset
- Onnistumisen kokemukset, ei liian haastavaa, jotta tulisi este, mutta kuitenkin riittävän haastavaa, jotta tulisi oppimisen ja onnistumisen ilo
- Kokemusten jakaminen yhdessä, yhteisöllisyys ja osallisuus

Osallistuminen:

- Osallistaa mukaan uusia kävijöitä.

Kuva 4. Työpajatoiminnalle asetettuja tavoitteita.

Pohdiskelin alussa keinoja taidetyöpajatoiminnan markkinoinnista asiakaskunnalle, ja kuinka sen tekee, jotta uudesta toiminnasta tulisi houkutteleva ja innostava, mutta kuitenkin helposti lähestyttävä. Hyvin usein taide -sanana saatetaan mieltää jotenkin vaikeaksi ja haastavaksi, ja taidetoiminnan vaativan jotain erityisiä kykyjä, jota on tai ei ole. Jotta ei tulisi kynnystä osallistua toimintaan, päätinkin heti alkuunsa, että kun puhun taidetyöpajasta, pyrin korostamaan sitä, että se on mukavaa yhdessä tekemistä ja kokeilemista. Tavoitteena ei olisi niinkään ”hienojen taideteosten” tekeminen vaan itse tekemisen prosessi, mielikuvat, muistot ja yhdessä jakaminen ja ajanviete. Ajattelin että näin saisin työpajasta matalankynnyksen pajan, johon rohkenee tulla, vaikka ei olisi koskaan tai vuosikymmeniin tehnyt tai harrastanut mitään taiteisiin liittyvää toimintaa.

Tein taidetyöpajatoiminnasta A4-kokoisen esitteen (liite 1), jolla markkinoitiin tulevaa toimintaa. Esitteen laatimisessa painotin taidetoiminnassa käsillä tekemisen iloa, kokeilua erilaisista kuvataiteen keinoista ja keskustelua ja yhdessä jakamista. Esitteeseen en laittanut tarkoituksella työpajakertojen sisältöjä, koska halusin että työpaja muovautuu osallistujien lähtökohdista ja osallistujien näköiseksi yhdessä ideoiden ja suunnitellen. Esite oli esillä, sekä mukaan otettavana Helmikammarilla kävijöille. Kävin myös etukäteen esittäytymässä, ja pitämässä lyhyen esittelytilaisuuden tulevasta toiminnasta. Tavoitteena oli saada mahdollisimman laajasti esille uuden toiminnan alku ja saada innostettua toimintaan mukaan myös uusia asiakkaita.

Työpajatoiminnan alkusuunnittelussa huomasin, että se vaatii minulta ohjaajana, erilaista heittäytymistä työpajaan, koska aina aiemmin työssäni opettajana oppilaitosympäristössä toiminnan lähtökohtana on ollut selkeästi opetussuunnitelmasta lähtevät oppimistavoitteet ja sisällöt, samoin kuin käytettävissä olevat resurssit (tilat, välineet, budjetti, aikataulu, kursien kesto jne.). Nyt tilanne oli avoimempi, kun ei ollut ennalta ulkopuolelta määrättyjä oppimistavoitteita, joihin pyritään, vaan saatoinkin heittäytyä enemmän osallistujista lähtevään toimintaan ja suunnitella työpajan sisällön rakentumisen sen pohjalta. Toki ohjaajana minulla oli asetettu toiminnalle lähtökohdat ja tavoitteet, jotka ohjasivat työpajan toteutusta, ja nämä alkusuunnitelmat täsmentyivät työpajan edetessä reflektoidulla toiminnalla ja tarvittaessa uudelleensuuntaamalla toimintaa kohti tavoitteita, voimavaralähtöistä, osallistavaa ja hyvinvointia tuottavaa taidetyöskentelyä.

Työpajan sisällön muotoutuminen oli osallistavan taidetoiminnan periaatteiden mukaan osallistujalähtöistä. Haasteena omaan ohjaajuuden kehittämiseen koin, että minun tulee osata antaa riittävästi vapauksia osallistujille, etten liikaa ohjaile toiminnan suuntaa, annan ideoita ja vinkkejä ja esittelen vaihtoehtoja, viritän tunnelmaan, mutta jätän päätöksenteon sitten yhteiseen pohdintaan mihin suuntaan osallistajat haluavat taidetyöpajan sisältöä viedä. Mietin että kuinka osallistujalähtöisesti tällaista taidetyöpajatoimintaa oikein voikaan lopulta tehdä? Kuinka mahdollistaa täysi vapaus taiteelliselle luovalle toiminnalle, kun kuitenkin on rajoittavia tekijöitä. Tietyt tekniikat ja materiaalit rajoittuvat pois, kun niitä on ko. tilassa mahdotonta toteuttaa, aikataululliset seikat, tarvikkeiden ja materiaalien hankinta ja käytettävissä oleva budjetti. Toiminnan turvallisuuden varmistaminen ja takaaminen on myös ohjaajan vastuulla. Koen että vaikka kuinka haluaisin antaa osallistujille vapaat kädet suunnitella toimintaa, niin on kuitenkin rajoittavia tekijöitä ja reunaehtoja, joita taidetoimin-

nan järjestämisessä pitää ottaa huomioon. Ohjaajana pyrin kuitenkin suunnittelemaan sel- laista toimintaa, jossa osallistujan vapaus valita ja osallistua toiminnan suunnitteluun ja to- teutukseen säilyy mahdollisimman paljon. Ohjaajana tavoitteeni oli osallistujalähtöinen pe- dagoginen luovan toiminnan ohjaaminen. Pedagogisissa valinnoissa lähtökohtana oli osallis- tujien tarpeista lähtevä oppiminen ja osallistuminen, sekä yhteisöllisen taidekasvatuksen pe- riaatteiden mukaan aito kohtaaminen ja dialogisuus, eli tilan mahdollistaminen vuorovaiku- tukselle ja kokemusten jakaminen.

Työpajan työskentelytilana oli Helmikammarin iso sali, joka oli samalla paikan sisääntuloaula. Tila oli avoin ja se sijaitsi samassa tilassa kuin kahvila, salin toisella laidalla. Tilan läpi oli läpi- kulku peremmällä oleviin tiloihin, joissa järjestettiin samaan aikaan myös muuta toimintaa. Järjestin työpajatoimintaa varten tilaan yhden ison pöytäryhmän, jonka ääreen mahduimme työskentelemään. Näin sain rajattua toiminnan ison tilan toiseen laitaan, kun toinen pysyi käytössä kahvilatoimintaan. Tilan avonaisuudesta seurasi, että työskentelytilan ohi kulki mui- takin ihmisiä ja toiminta oli keskeisellä paikalla, joten toimintaa saattoi seurata myös osallis- tumatta itse toimintaan. Alussa pohdimme toiminnanjohtajan kanssa olisiko tila liian levoton, mutta toisaalta avoin tila mahdollisti toiminnan näkyvyyden ja mielenkiinnon herättämisen muille asiakkaille.

6.3 Taidekuvia, väritunnelmointia ja luottamuksellisen tilan rakentamista

Ensimmäisen työpajakerran tavoitteena oli voimavaralähtöisen taidetoiminnan kautta tutus- tuminen toisiimme ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen ryhmään. Taidetoiminnan tavoit- teena oli omien kokemusten tavoittaminen kuvien ja kuvan tekemisen kautta sekä dialogisen tilan rakentaminen kokemuksien, mielikuvien ja muistojen avulla. Lisäksi tavoitteena oli osal- listujien innostaminen ja sitouttaminen tulevaan työpajakokonaisuuteen ja työpajatoimin- nan jatkosuunnittelu yhdessä. Ensimmäisen kerran haasteena ja tavoitteena oli saada luotua rento ja luottamuksellinen ilmapiiriin, sekä luotua taidetoimintaa, joka innostaa osallistujia osallistumaan jatkossakin.

Alkutilanteessa minulla ei ollut selvillä keitä tai kuinka paljon osallistujia tulisi, tai tuntisivatko he entuudestaan toisiansa. Suunnittelin aloituskertaan toimintaa, jonka parissa olisi mukavaa tutustua toisiinsa, sekä saada innostettua ja sitoutettua osallistujia mukaan toimintaan sekä

päästä taiteen tekemisen makuun. Samalla oli tarkoitus kerätä osallistujilta ideoita, toiveita ja odotuksia, mitä he odottavat työpajatoiminnalta ja sen pohjalta yhdessä suunnitella tulevien työpajakertojen sisältöä. Pidin tärkeänä, että saan osallistujien oman äänen kuuluviin ja että toiminta olisi osallistujalähtöistä, eikä niin että itse suunnittelen kaiken valmiiksi ja tarjoan osallistujille valmiin ohjelman.

Työpajan alkuun tuli 9 osallistujaa. Ryhmä oli sopivan kokoinen, jotta syntyy tilaa keskustelulle ja yhteiselle kokemusten jakamiselle, niin että kaikki tulevat tasapuolisesti kohdatuksi. Ryhmä oli myös sopivan pieni, jotta mahduimme kaikki saman ison pöytäryhmän ääreen riittävän väljästi, jolloin työskentelyssä oli riittävästi omaa tilaa, mutta olimme silti kaikki yhdessä. Muutama asiakas oli paikalla mutta ei halunnut varsinaisesti osallistua toimintaan vaan halusi seurata sivusta mitä tapahtuu. Osallistujat olivat kaikki naisia ja heille Helmikamari paikkana oli entuudestaan tuttu. Osa osallistujista oli toisilleen tuttuja, mutta mukana oli myös ihan uusia tuttavuuksia. Esittelin itseni ja kerroin lyhyesti taidetyöpajan tarkoituksen ja tavoitteet, sekä sen että työpaja oli osa opinnäytetyötäni. Pyysin osallistujilta tutkimusluvan (liite 1) ja kerroin mitä se tarkoittaa ja millaista aineistoa työpajan aikana tulisin keräämään ja tallentamaan ja miten se näkyy toiminnassa.

Alkuun teimme taidekuvien avulla tutustumisen ja samalla pääsimme katsomaan taidekuvia ja keskustelemaan taidekuvista ja niiden herättämistä ajatuksista. Mieleeni jäi alkutilanteesta se, kun eräs asiakas katseli toimintaa ja hän oli selvästi kiinnostunut touhusta ja kuvista, ja kun häntä toiset kannustivat tulemaan mukaan työpajaan, hän sanoi heti alkuunsa että ...”ei en minä tämmöiseen, ei minulla ole mitään taiteellisia lahjoja, en minä tämmöistä osaa...”. Minä ja muut kannustimme osallistumaan, ja samalla sainkin hyvän tilaisuuden vahvistaa myös muille, työpajan tarkoituksen olevan osallistumisessa, yhdessä tekemisessä ja kokeilemisessa. Sain purettua myös muilta osallistujilta ennakkoluuloja ja pelkoja omasta osaamisesta taidetoimintaa kohtaan.

Istuimme yhdessä ison pöydän ääressä taidekuvien äärellä ja pohjustin tutustumistehtävän, jossa pöydällä esillä olevista kuvista tuli valita itseä kiinnostava kuva, joka herätti jonkin ajatuksen, muiston, tai siinä oli jokin kiinnostava aihe, muoto tai värimaailma. Kävimme keskustellen läpi toistemme kuvavalinnat ja samalla kun esittäydyttiin, saimme viriteltyä monenlaista keskustelua kuvista. Osallistujat tutkivat kuvia silminnähdessä kiinnostuneina ja innostuneina, osa valitsi useampiakin kuvia ja tunnelma oli rento. Kuvista syntyi spontaania keskustelua jo valintavaiheessa. Suurimmalle osalle osallistujista kuvavalinnan lähtökohtana oli

muisto lapsuuden kodista tai kotipaikkakunnan maisemasta. Suuri osa kuvista oli esittäviä maisemakuvia ja niistä osallistujat helposti löysivät samaistuttavia yksityiskohtia, jotka nostivat esiin muistoja. Kuvista tarkasteltiin myös maalaustekniikkaa, maalausjäljen rosoisuutta ja jännittäviä siveltimenjälkiä ja voimakkaita värejä. Monesta kuvasta nousi esiin tunnelma, valo ja värit, jotka toivat mieleen muistoja tai tarinoita omasta elämästä. Kuvakerrontatehtävän kautta kuvista löytyi paljon puhuttavaa, ja toisen muisto nosti esiin muiston jollekin toiselle, joka jatkoi aiheesta kertoen omista muistoista. Aiheet liikkuivat lapsuuden kokemuksista, kotipiireistä ja maisemista, entisaikaiseen työtekemisen tapoihin ja sitä kautta nykyaikaan. Tarinoiden äärellä muisteltiin myös monenlaisia tavaroita ja niiden materiaaleja, kuten matrasseja, olkipatjoja ja niiden pistelyä ja karheata pellavakangasta. Taidekuvien äärellä kerrotut muistot ja tarinat voivat virittää kehollisia ja moniaistisia muistoja. Itkosen mukaan taidekuvien tarkastelu antaa tilaa kokemuksille ja rauhoittumiselle, lyhytkin rauhoittuminen kuvan äärellä virittää aisteja uudelle taajuudelle ja havahduttaa elämää ja itseä koskeviin oivalluksiin (Itkonen, 2011, s. 13–14).

Yhteisten kokemusten ja muistojen jakamisella ryhmä pääsi hyvin tutuksi toisilleen ja jakamaan toisilleen uusiakin asioita omasta taustasta. Kuvien äärellä keskustelu ja rupattelu tuntui luontevalta tavalta synnyttää keskustelua, koska jokaiselta löytyi mielipide tai muisto, jonka saattoi jakaa toisten kanssa. Keskusteleva ja innostunut ilmapiiri syntyi mutkattomasti. Osasyynä tähän kenties oli se, että paikka oli osallistujille tuttu ja turvallinen ja siellä oli osalle tuttuja ihmisiä. Ohjaajan kannalta tämä ehkä oli helppo ja ihanteellinen tilanne. Toisaalta innostuneisuus myös voi kertoa siitä, että aihe, taiteen katselu ja siitä puhuminen, oli kiinnostavaa ja omista kokemuksista kertominen mukavaa.

Kuvatehtävän jälkeen siirryttiin itse tekemään taidetta. Alustin tehtäväksi viittauksen edeltäviin keskusteluihin kuvien tunnelmista, kuinka niitä oli luotu erilaisilla värimaailmoilla ja maalaustyyleillä. Annoin osallistujille pohdittavaksi, mitä ovat heidän omat voimavärensä, lempivärit tai sellaiset itselle hyvää mieltä tuottavat värit ja näiden avulla tuli maalata oma värien mielenmaisema. Lähtökohtana oli voimavaralähtöinen työskentely, jossa korostuu myönteisten asioiden muistelu. Tavoitteena oli sitä kautta lisätä itsetuntemusta ja hyvää oloa. Pohjustin työtä, että sen ei tarvitse olla esittävä vaan voi olla myös ei esittävää väri-ilottelua. Katsoimme samalla taidekirjoista kuvia, joissa on viitteitä esittäviin maisemiin mutta tyyli on enemmänkin ei-esittävää ja muutamia taidekirjan kuvia abstrakteista värisommitelmista. Pyrin tällä kannustamaan siihen, että värisommitelman voi tehdä monella tapaa. Osallistujilta tuli itseltäänkin kommenttia että *–"eihän sen maisemana aina tarvitse olla tarkka, tarkasti*

tehty”. Keskustelimme myös siitä, että voi olla sateinen tai sumuinen maisema, tai auringonnousu tai lasku, joka voi olla pelkkää väriä tai taivaan värejä ja pohdinnat sinkoivat pilvistä maisemiin ja edellisviikolla nähtyihin revontuliin ja kauniisiin auringonlaskuihin. Työn sai tehdä yksilötyönä tai pareittain, ja kaksi osallistujaa päätyikin tekemään yhteisen työn.

Työ toteutettiin vesi- ja peiteväreillä, jotta väline olisi tuttu ja jolla voisi keskittyä värien sekoitteluun ja maalaamiseen, sen sijaan että välineen käyttö tuntuisi alkuun liian haastavalta. Peite- ja vesivärimaalaus tekniikkana mahdollistaa sekä pikkutarkan tavan työskennellä, että myös laveeraamisen isolla siveltimellä laajoin liikkein. Näin oli mahdollista kokeilla erilaisia työskentelytapoja, ja löytää itselleen mieluinen tapa ilmaista väritunnelmointia. Esittelin erilaisia vaihtoehtoja työvälineistä sekä erilaisista tekniikoista millaista jälkeä niillä jää. Osallistujat rohkaistuivat aloittamaan työt reippaasti. Ohjasin osallistujia tarpeen mukaan työn etenemisessä ja toteuttamisessa osallistujien omista lähtökohdista. Tekniikoiden ja vinkkien antamisen he kokivat myönteisenä asiana, että oppi uutta, ettei tiennytkään, että näinkin voi tehdä. Maalaustuokiosta syntyikin kattava kokoelma erilaisia mielenmaisemia, joihin osallistujat saivat ilmaista omia muistoja väreillä (kuva 5). Kuvia tehdessä oli keskusteleva ilmapiiri ja tavoitteena olikin kohtaamisen ja vuorovaikutuksen kautta rakentaa tilaa yhteisille kokemuksille ja dialogille. Työskentelyn lomassa kävimme keskustellen ajatuksia töistä ja väreistä sekä kuva-aiheista, mitä työhön liittyy. Hohenthal-Antinin mukaan tarina on eräänlainen ymmärrysväline, parhaimmillaan avartava kokemus. Kerrottu tarina on myös ulkoinen peilipinta, joka tarjoaa samaistumisen kokemuksen. (Hohenthal-Antin, 2009, s. 32)

” Tämä sininen on tässä vettä ja tässä nämä pisteet on kaisloja ja tässä tuulee ja nämä on lintuja. Ne on sininisiä lintuja. Minulla on aina sininen lintu, se on minun lintuni. ”

” Tässä on talvi ja kuu ja latu ja semmoinen talvinen maisema.”

”Minulle on tunturit rakkaat, niiden keskellä minä olen elänyt..mulla on kuvissa aina tuntuireita...ne on semmonen minun maisemani.”

”Minä tykkään vahvoista väreistä, keltaisesta ja punaisesta. Syksyn värit. Tässä kuvassa on nämä värit. Tässä kuvassa tuulee.”

”Minä suunnittelin tähän kuvaan, että tulisi niin kuin lunta ja valoa, sillä tavalla eri sävyillä ja tähän päälle tulisi sitten riekkoja ja oksia, pensaita, semmoisilla ohuemmilla viivoilla.”



Kuva 5. Työpajalaisten värikkäitä Mielenmaisema -teoksia peite- ja vesivärimaalauksena.

Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

Maalausten kuivuessa suunnittelimme tulevien työpajakertojen sisältöä. Esittelin erilaisia vaihtoehtoja, siitä että tehdäänkö yksilö- vai ryhmätöitä, tai haluaisivatko osallistujat tehdä jonkin yhteisen teoksen. Sekä yksilö- että yhteisteos sai kannatusta ja osallistujat olivat kiinnostuneita oppimaan uutta, oli työtapa sitten mikä tahansa, koska kaikki työtavat olisivat uusia ja kiinnostavia. Ensimmäinen maalaustehtävä oli ollut mieluista aloitus, ja ryhmäläiset olivat kiinnostuneita oppimaan lisää maalaukseen liittyvistä tekniikoista, ja miten voisi kuvata asioita, joita muistelllessakin tuli esiin. Osallistujille ei ollut akryyliväreillä maalaaminen tuttua, joten sen opetteleminen kiinnosti, samoin kuin kollaasimainen työskentely, jossa voisi tehdä myös kolmiulotteisia juttuja ja yhdistää kuviin valokuvia, tekstiä ja muuta materiaalia. Sovimme yhdessä, että seuraavalla kerralla tehtäisiin kokeiluja akryylimaaileilla ja -tekniikoilla.

sekä yhdistettäisiin vanhoja valokuvamuistoja uuteen teokseen luovan muistelutyön menetelmällä. Keskustelimme aiheista, joita jokainen voisi työstää omista lähtökohdista ja prosessoida sitä uudeksi taideteokseksi. Yhteistä teemaa pohtiessa päädyimme aiheeseen paikasta, henkilöstä tai asiasta, joka on itselle tärkeä ja herättää hyviä ajatuksia. Luovassa muistelutyössä lähtökohta on yksilön elämäkokemuksissa, joita työstetään taiteen menetelmin itselle ja toisille näkyväksi. Luovassa muistelutyössä korostuu elämyksellisyys, se mahdollistaa yksilölle tilan jakaa muiden kanssa eletyn elämän kokemuksia, samalla kun avautuu mahdollisuus luovuuden iloon ja taiteen tekemisen nautintoon. Hohenthal-Antin painottaa, että kun yksilölliset muistot rakentuvat taiteeksi, joka koskettaa yleisöä, syntyy kokemus siitä, että hän on tärkeä lenkki historian katkeamattomassa ketjussa (Hohenthal-Antin, 2009, s. 26). Ihmisen psyykkistä toimintakykyä rakentaa Räsänen mukaan, se miten hän arvostaa itseään tai miten hän kokee, että häntä arvostetaan ja miten merkityksellisenä hän kokee oman elämän (Räsänen, 2018, s. 30). Luovan muistelutyön tehtävän tavoitteena oli tuoda esiin osallistujien elämästä merkityksellisiä asioita ja työstää niitä taiteen keinoin.

Yhteissuunnittelussa nousi esiin myös toive, että tehtäisiin joku yhteinen iso työ, jossa kaikki työstävät samaa työtä. Tämä sopi kaikille ja sovimme, että se olisi lopputyöpajan yhteinen isompi taidetyö, jota suunniteltaisiin tulevana kertoina – mikä olisi meidän yhteinen teemamme tai aihe, jota käsiteltäisiin ja millä tavalla työtä olisi mielekästä toteuttaa. Työpajasuunnitelma oli näin saanut rungon, joka oli muovautunut yhteisessä keskustelussa ideoita ja toiveita jakaen. Näin työskentelystä tulisi osallistujalähtöistä ja heidän toiveistansa nousevaa, kuin että autoritäärisesti olisin päättänyt, miten työpaja etenee ja mitä tehdään. Koin että onnistuin mielestäni luomaan toimintaympäristön, jossa saatoimme tasaveroisina osallistujina ehdottaa, kysyä, kommentoida ja tehdä päätöksiä tulevien työpajakertojen suhteen.

Lopuksi keräsin osallistujilta suullista palautetta työpajakerran tunnelmasta ja toiminnasta ja oliko toiminta vastannut odotuksia, tai oliko työskentelyssä ollut jotain haastavaa. Osallistujilta tuli positiivista palautetta, ja uudenlainen tekeminen ja myös uuden oppiminen oli ollut innostavaa vaikkakin myös haastavaa. Uuden oppiminen korostui vastauksissa ja se koettiin mukavaksi ja virkistäväksi. Myös työskentelyilmapiiri koettiin vapautuneeksi, ja siinä oli hyvä työskennellä.

”Oli kivaa...oli niin leppoisaa opettaja, että oli helppo olla ja tehdä.”

”Oli mukavaa, kun oppi uutta.”

”Joo, oli välillä kyllä haastavaa, mutta se oli hyvä vain. Tuli opittua uutta. Vaikka me ollaan tämmösiä vanhoja, niin on mukava, kun oppii uutta.”

Alussa yhteissuunnittelussa oli nähtävissä odotukset perinteiselle opettajanroolille, mikä johtui kenties siitä, että taidetyöskentelyn aihepiiri ja työpajatoiminta, jossa osallistujat saavat vaikuttaa ja päättää toiminnan sisällöstä oli osallistujille uutta. Käsitys perinteisestä opettajan roolista oli osallistujilla hyvin vahva.

”On se kuule parasta, että sinä päätät mitä tehdään, kun olet opettaja niin sinä tiedät.”

Haasteena koin, että pystyn irtautumaan minulle asetetusta opettajan roolista, jossa minä toimin päätöksentekijänä heidän puolestaan tai minä tiedän, mikä on osallistujille heidän paras.

Ryhmässä oli luonteeltaan avoimia ja puheliaita osallistujia, jotka osaltaan saivat ilmapiiristä luotua keskustelevaisen ja leppoisan. Haasteellisempina olisi voinut olla tilanne, jossa kaikki osallistujat ovat toisilleen ventovieraita ja myös kokoontumispaikka on vieras, jolloin turvallisen, luottamuksellisen ja keskustelulle avoimen ilmapiirin luominen olisi voinut vaatia ohjaajalta enemmän työtä. Yhteissuunnittelussa oli keskusteleva ja avoin ilmapiiri, ideoita ja vaihtoehtoja esiteltiin ja minä ohjaajan toimin tilanteessa yhteenvetäjänä ja kannustajana ja toiminnan koordinaattorina. Omatoimisuuteen auttaminen tarvitsee alussa tukea. Yhteisöllisen taidekasvatus korostaa ohjaajan roolia nimenomaan oppimistilanteiden mahdollistajana, eikä niinkään perinteisenä tiedonjakajana. Ohjaaja toimii oppimistilanteiden rakentajana, joissa korostuu osallistujien toimijuus ja vuorovaikutus. (Hiltunen, 2007, s. 139) Ohjaajana koen, että on työpajan aloitus ohjaajakeskeisesti auttoi jatkossa siinä, että saatoinkin jatkossa häivyttää omaa ohjaajan roolia ja siirtää painopistettä tasaveroisemmaksi osallistujien kanssa ja toimintaa osallistujalähtöiseksi. Koska alussa ryhmän kokoonpano oli tuntematon, päätin luoda alun toiminnan hyvinkin ohjaajavetoisesti ja luoda sitä kautta hyvän aloituksen, jossa syntyy innostus taidetyöskentelyä kohtaan, onnistumisen kokemuksia ja luonteva ja avoin ilmapiiri osallistujien välille. Sen jälkeen saatoinkin hellittää omaa ohjaajan roolia ja luotsata ryhmää osallistumaan myös itse toiminnan suunnitteluun ja kohti yhteisiä tavoitteita.

6.4 Muistoja ja maalausta, uuden oppimista

Toisen työpajakerran tavoitteena oli luova muistelutyö valokuvia apuna käyttäen, sekä tutustuminen akryylimaalauksen ja kollaasitekniikan työtapoihin. Tavoitteena oli psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen muistelun, elämyksellisyyden ja uuden oppimisen kautta. Toiselle työpajakerralla oli paikalla vähemmän osallistujia. Muutama oli jo edellisellä kerralla ilmoittanut olevansa poissa matkojen vuoksi. Aloitukseen saapui kolme osallistujaa, joiden kanssa aloitimme taidetyöskentelyn. Yksi uusi asiakas kävi katsomassa toimintaa ja kun esittelimme taidetyöpajaa, hän jäi harkitsemaan, josko sitten seuraavalla kerralla hänkin tulisi mukaan.

Aloitin toiminnan päivän ohjelman esittelyllä, mitä tultaisiin tekemään ja kertasin viimekerralla osallistujilta tulleet toiveet. Työpajan aluksi olin järjestellyt työpöydälle työvälineet, akryylimaalit, canvas-taulupohjat ja kollaasitarvikkeet valmiiksi. Osallistujien toiveena oli uuden oppiminen, joten käytin työpajan alkuun aikaa akryylimaalien ja maalaustekniikoiden esittelyyn, jotta osallistujille syntyisi mielikuva miten kyseinen väline toimii ja miten sillä voi ilmaista. Esittelin aluksi akryylimaalit ja niiden koostumusta ja toimintatapaa, miten ne eroavat edelliskerran vesi- ja peiteväreistä ja miten niillä maalataan. Minulla oli mukana taidekirjoja akryylimaalauksen tekniikoista, sekä erilaisista maalaustyyleistä, joita katselemalla tutustuttiin uuteen tekniikkaan. Samalla kun selitin maalausaineista, katsoimme kirjasta esimerkkikuvia millaista jälkeä akryylimaaleilla saa aikaiseksi, millä tekniikoilla erilaisia pintakuviointeja ja miten väreillä voi maalata kerroksellisesti, paksusti ja peittävästi tai laveeraamalla ohuita värikerroksia. Kuvat erilaisista teoksista auttoivat selkeästi osallistujia hahmottamaan työtapoja, koska akryylimaalaus ja -maalit olivat heille uusi tekniikka ja väline. Samalla katsoimme esimerkkejä sekatekniikalla ja kollaasitekniikalla rakennetuista pinnoista, joissa oli mm. käytetty vanhoja kirjansivuja, erilaisia raaputtimia ja lastoja, kangasta, nappeja, kolmiulotteisia esineitä, pahvia ym. pinnan rakenteissa. Tavoitteeni oli esitellä työtapojen ja tekniikoiden mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, joiden pohjalta omaa työtä voisi lähteä rakentamaan.

Työskentelyn aluksi keskityimme katselemaan osallistujien valokuvia ja keskustelemaan niistä. Kuvissa oli osallistujille tärkeitä henkilöitä, paikkoja ja mieleen painuneita hauskoja tapahtumia. Eräällä osallistujalla oli oma lapsuudenkuva, jossa hän oli vauvana vanhempiansa kanssa ja hän kertoi yksityiskohtia kuvanotto ajankohdasta ja paikasta ja kuvassa näkyvästä

seinällä olevasta seinävaatteesta. Hän kertoi kuvassa olevansa 1,5 vuotias, ja kuva oli otettu vuonna 1950 ja kuvassa hän oli äitinsä sylissä. Hän kiinnitti huomion myös kuvan valoon ja huoneen sisustukseen. Hän halusi käyttää kuvaa maalauksessaan koska siinä olivat hänen tärkeimmät – vanhempansa. Toisella osallistujalla oli värikäs kuva hänen kissastansa kynsienleikkuutilanteesta ja hän kertoikin jännittävän tarinan millainen operaatio, tilanne oli ollut – kissa ei ollut pitänyt lainkaan ja häntä tarvittiin kaksi ihmistä pitelemään. Kolmas osallistuja jakoi kuvia entisestä kodistaan ja sen ikkunasta avautuvasta maisemanäkymästä, kauniista iltta-aurionlaskusta. Hän kertoi, miten tärkeä hänelle oli se maisema ja ne värit ja luonto siinä ympärillä. Hän halusi maalata tämän auringonlaskun värit. Osallistujat ryhtyivät innokkaasti rakentamaan kollaasikuvia valokuvamuistojen pohjalta (kuva 6).

Pieni ryhmä mahdollisti kiireettömän työskentelyn. Miellä oli reilusti aikaa rupertella kuvantekemisen äärellä ja sanoittaa vaiheessa olevia ja valmistuvia teoksia, sommittelullisia valintoja ja värivalintoja. Saimme kuulla myös syntyvien maalausten värimaailmasta nousevia muistoja, kuten eräs osallistuja innostui omista väreistään ja alkoi muistelemaan omaa ulkomaanmatkaa vuosien takaa, ja kuinka siellä oli ollut eriskummallisia kaktuksia, ja se oli hänelle tärkeä matka. Lopulta auringonlaskun maalauksena alkanut taideteos päätyikin kuvaamaan Teneriffan erikoisia kauniita kukkivia kaktuksia (kuva 7).

Kuvien äärellä syntyi monenlaista kerrottavaa, puhuimme myös sodanjälkeisen ajan pulan ajan seinätekstiileistä ja niiden materiaalin tunnusta, miten silloin käytettiin raanuissa esim. paperinarua ja jotain kovaa pistelevää villalankaa. Jännittäviä aistimuistoja nousi esiin kuvia katsellessa, ja herätti myös toisissa muistoja samankaltaisista kokemuksista. Vaikka muistelutyössä liikuttiin menneessä ajassa, on se vahvasti kuitenkin tämänhetkistä toimintaa, sitä tehdään tämän hetken näkökulmasta, jolloin nykyhetki tulee osaksi muistoja. Saarenheimo toteaaakin, että muistojen kertomisessa on kyse kahdensuuntaisesta liikkeestä. Muistelutilanteessa menneisyys tapahtuu meille aina uudelleen, joskin reflektoituna ja tulkittuna. (Saarenheimo, 2003, s. 52) Muistojen kertominen voi lujittaa puhujan yhteenkuuluvuutta ryhmän tai yhteisön kanssa, mutta se voi olla keino myös vahvistaa erillisyyden tunnetta suhteessa kuulijoihin. Yhteenkuuluvuus ja ”yhteinen menneisyys” muodostavat kehikon, jossa voi vertailla yksilöllisiä kokemuksia ja hyötyä toisten kokemusten vertailusta. (Saarenheimo, 2003, s. 53) Hakosen mukaan muistelu voi tukea identiteettiä ja itsearvostusta, jolloin sitä voi kutsua myös identiteettityöksi. Itsetuntemuksen lisääntyminen antaa tunteen oman elämän hallinnasta (Hakonen, 2003, s. 131)



Kuva 6. Akryylimaalausta canvas-pohjille ja kollaasien rakentamista. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.



Kuva 7. Teneriffan kukkivat kaktukset. Työpajaan osallistuneen akryylimaalaus muistelu-työn pohjalta. Koko n. 25 x 30 cm. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

Työpajakerran lopussa käytiin palautekeskustelua työskentelystä, miltä maalaaminen ja kuvien rakentamisen prosessi oli tuntunut. Akryylimaalaus- ja kollaasitekniikka oli osallistujille ihan uusi työtapa ja he pitivät siitä, että taas oppi jotain uutta. Samoin kollaasitekniikasta työtapana pidettiin, koska se mahdollistaa asioiden esittämisen kuvin ja sanoin, innostavalla tavalla, ja siinä pystyy hyödyntämään valokuvaa ja sen tuottamia muistoja.

Kerkesimme jutustella paljon ja rönsyillä aiheissa moneen suuntaan. Vaikka tekeminen oli touhukasta, ei silti ollut kiireen tuntua tai sekasortoa, kun oli tilaa kaikille tehdä isolla alalla ja jokainen sai suunvuoron helposti. Mietinkin että mitenhän isomman porukan kanssa olisi onnistunut, olisimmeko ehtineen keskustella niin paljon ja syvällisesti muistoista ja tarinoista. Tätä työpajakertaa leimasi mielestäni aidon kohtaamisen ilmapiiri, joka syntyi siitä, että oli aikaa ja tilaa kiireettömästi jakaa muistoja ja tarinoita.

6.5 Valokuvat virikkeenä, kollaasitöitä ja yhteisen teoksen suunnittelua

Kolmannen työpajakerran tavoitteena oli jatkaa edellisellä kerralla aloitetut muistelukollaasitöitä valmiiksi sekä aloittaa yhteisen teoksen suunnittelu ja toteutus. Tavoitteena yhteisteoksen tekemisellä oli yhteisöllisyyden ja me-hengen vahvistaminen, yhteisten voimavarojen löytäminen ja osallistava ryhmätyöskentely.

Kolmannella työpajakerralla oli kuusi osallistujaa. Edellisellä kerralla poissaolleiden kanssa aloitettiin akryylimaalauksien tekeminen, edellisellä kerralla mukana olleet jatkoivat työskentelyä. Akryylimaaleilla maalaaminen oli uusille osallistujille vierasta, joten alkuun kävimme yhdessä läpi maaleja ja maalaustekniikkaa ja työtapoja. Edellisellä kerralla työn aloittaneiden kanssa katseltiin töitä ja keskusteltiin, miten niiden kanssa edettäisiin. Samalla osallistujat saivat esitellä omia jo valmistuneita töitä toisille.

Edellisellä kerralla työn valmiiksi saanut osallistuja halusi jatkaa maalaustyön parissa. Hänellä oli valokuva hänelle tärkeästä kotipaikasta, jossa oli aikaisemmin asunut. Kuvassa oli talon sisätilasta kuvattu ikkunan lävitse näkyvä rantamaisema ja auringonlasku. Osallistuja halusi maalata tämän kuvan pohjalta ja samalla kun hän maalasi, hän muisteli valokuvan innoittamana yksityiskohtia ja tapahtumia entisestä asuinpaikastansa, mitä ei itse kuvassa näkynyt, mutta jotka tulivat hänen mieleensä kuvaa katsoessa. *”Tässä rannassa oli semmoinen kummallisen muotoinen puu, niin sen minä maalaan tähän.”... ”Minulle on vesi niin tärkeä, minä olen aina asunut veden äärellä.”* Myöhemmin työpajan aikana tästä maalauksesta syntyi tekijälleen tärkeä, omaa ymmärrystä laajentava väline ja taidekokemus (kuva 8). Palaan tähän myöhemmin.



Kuva 8. Osallistujan maalaus entisen asuinpaikkansa maisemasta. Akryylimaalaus, kuvan koko n. 30 cm x 30 cm. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

Työskentelyä leimasi keskittynyt maalaus ja samanaikainen tarinankerronta. Työskentely saman pöydän ääressä mahdollisti tarinan kerronnan viereisille osallistujille ja samalla koko ryhmälle. Omia teoksiaan ja aiheitaan suunnitellessa tuli jaettua kokemuksia entisistä asuinpaikoista ja maisemista, aikaisemmista työpaikoista ja aiheista mistä haluaisi tehdä kuvan. Asuinpaikoihin ja maisemiin liittyi samaistumista, ja jonkun muisto saattoi herättää toiselle muiston. Yksi osallistujista halusi maalasta tunturimaisemia, mikä oli hänen kotiseutunsa näkymä ja hänelle tärkeä. Toiselle taas maiseman maalaaminen ei innostanut vaan hän löysi aiheen toisaalta, omasta harrastuksestaan. *"Minä olen niin paljon niitä tuntuireita kattellut, että en minä niitä halua maalata, minä maalaan kukkia."* Entiseen asuinpaikkaan ja sen maisemaan tuntuu kiinnittyneen vahvoja tunteita. Yhteiset jaetut kokemukset erilaisista asuinpaikoista ja ympäröivästä luonnosta ja vuodenaajoista virittivät runsasta keskustelua. Jokainen löysi oman aiheen, jonka halusi työstää kuvaksi.

Oli mukavaa huomata, että osallistujat alkoivat ennakkoluulottomasti kokeilemaan maalausta valmiille canvas-työkalupohjille, joka oli osalle myös uutta. Maalaus pohjille työskentely erilaisten työvälineiden, kuten vaahtokumipensseleiden, superlonsienien, sabluunoiden ja valokuvista tehtyjen kopioiden kanssa oli osallistujille uudenlaista (kuva 9). Tavanomaisesta

sivellintyöskentelystä ja maalauksesta poikkeavat työtavat olivat osallistujille mieleisiä ja elämyksellisiä, uusia oivalluksia tuottavia. Kollaasityössä nousi kiinnostavana puolena esiin se, että teokseen sai yhdistettyä valokuvia, niin kuvista sai esittäviä ja kuvaan sisältöä kuvissa esiintyvien henkilöiden kautta. Kollaasimainen työskentely tuntui irrottavan osallistujilta paineita esimerkiksi siitä, että omat maalaus- tai piirustustaidot eivät riitä kuvaamaan esimerkiksi henkilöitä riittävän esittävästi, jolloin kuvan tekemisestä katoaa mielenkiinto. Kollaasitekniikan avulla osallistujat tuntuivat saavan onnistumisen kokemuksia, siitä että saivat kuvaan tuotua esiin itselleen tärkeitä ihmisiä, asioita tai paikkoja.



Kuva 9. Yksityiskohtia osallistujien kollaasitöistä. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

Jaksotin työaikaa niin, että kun edelliset työt valmistuivat, aloimme yhteisen työn suunnittelun ja ideoinnin, joka oli ollut jo alkuideoinnissa herännyt toive. Virittelin aiheeseen liittyen keskustelua, millaisia ajatuksia osallistujille oli syntynyt yhteisteoksesta. Kun työpajan aikana osallistujat olivat jo saaneet tuntumaa ja kokemuksia taidetyöskentelystä, tuli yhteisen teoksen suunnittelussa esiin hyvin mietittyjä ehdotuksia mitä tehtäisiin. Ehdotuksissa nousi esiin halu tehdä yhdessä ja yhteinen, niin että siinä näkyy jokaisen osallistujan kädenjälki. Samalla nousi myös huoli siitä, millainen sekasotku siitä mahtaa tulla, kun kaikki ovat niin erilaisia tyyliltään. *”...on sellaisia hempeistä väreistä tykkääviä ja toiset ovat niin vahvoista ja voimakasta...”* Joku osallistujista ehdottikin, että tehdään sellainen työ, joka koostuisi useasta erilaisesta palasesta, jotka kootaan yhteen, jolloin jokainen saisi tehdä itsensä näköisen työn ja silloin siihen kokonaisuuteen tulisi mukaan kaikkien erilaiset persoonat. Tätä ehdotusta kannatettiin ja pidettiin hyvänä. Samalla tuli ehdotuksia siitä, että siinä voisi olla mukana myös

valokuvia. Mietimme myös vaihtoehtoja, että otammeko uusia kuvia vai käytämmekö vain vanhoja kuvia. Ehdottelin myös vaihtoehtoja, mikä voisi olla teoksen yhteinen aihe tai teema, joka olisi sellainen, että jokainen löytäisi siitä jonkin oman näkökulman tuoda esiin, ja että se kenties puhuttelisi myös muita tilassa käyviä asiakkaita. Aiheita virisi elämänpuusta, johon voisi koota elämän tärkeitä asioita sanallisesti ja kuvina, vanerista muotoiltuun elämänpuuhun ja isoon seinämaalaukseen. Lopulta päädyimme yhdessä tuumin suunnitelmaan tehdä elämäнкаareen liittyvä yhteinen työn, joka koostuu useista pienistä palasista, joissa kuvataan itselle ja koko ryhmälle tärkeitä asioita, jotka ovat kannatelleet elämässä. Alustavasti ideoitiin, että palasten koko olisi melko pieni neliön muotoinen, ja kukin voisi toteuttaa useamman palasen, joko maalaamalla, piirtämällä, kollaasina, kirjoittamalla tai valokuvina. Näistä sitten yhdessä sommiteltaisiin sopiva kokonaisuus, kun nähtäisiin mitä on saatu aikaiseksi. Ryhmä oli selvästi tyytyväinen, kun saatiin yhteinen suunnitelma, joka tyydytti kaikkia. Suunnittelun aikana tuli moneen kertaan esille, että työssä halutaan näkyväksi jokaisen persoonallisuus ja erilaisuus, vaikka kokemukset ja kannattelevat asiat ovatkin samankaltaisia. Yksilönä ryhmässä, pala joukossa, kukin omanlaisenansa ja tärkeänä.

6.6 Valokuvat muistelutyössä ja hyvinvoinnin rakentajina

Valokuvan suhdetta muistoihin ja omaelämäkerrallisiin merkityksiin sekä ihmisen hyvinvointiin on pohtinut muun muassa VTM ja psykoterapeutti Ulla Halkola, joka käsittelee valokuvia valokuvaterapian näkökulmasta (2009b). Halkolan mukaan valokuva toimii impulssina muistin herättämiseen, tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen ja sitä kautta asiakkaan itsymmärryksen lisääntymiseen (Halkola, 2009b, s. 49). Myös taiteen tekemisen prosessissa valokuvia katsomalla voi tavoittaa osallistujan elämään liittyviä muistoja ja kokemuksia sanattomalla tasolla. Yhdessä kokemuksia jakamalla osallistujat pääsevät saman visuaalisen informaation äärellä vuorovaikutukseen sekä sanattomasti että sanallisesti. Kuva toimii vuorovaikutuksessa sanattomana välineenä. Halkolan mukaan sanattoman ja sanallisen vuorovaikutuksen limittyessä syntyy kokonaisuus, jolla on terapeuttisesti suotuista vaikutus. (Halkola, 2009b, s. 51)

Halkolan mukaan valokuvat tuottavat ihmisen mieleen monenlaisia muistivihjeitä, joista lähteen edelleen assosioitumaan uusia muistiketjuja. Visuaaliset mielikuvat, muistikuvat ja ak-

tuaalinen katsominen muistuttavat Halkolan mukaan toisiaan, siten että kaikissa niissä tapahtumissa aktivoituvat samat aivorakenteen osat. Henkilön kerronnan kautta muiston maisemasta voi tulla yhteisesti jaettava tarina. Valokuvien avulla voidaan Halkolan mukaan rikastaa muistin aikamatkaa, kun kuvien avulla muistellessa siirrytään usein yksittäisistä tapahtumista yleisluonteisiin tapahtumiin, ja laajoihinkin ajanjaksoihin. Valokuvia voi tarkastella etääntyneesti havainnoiden tai kuvaa voi tarkastella emotionaalisesti ja kokemuksellisesti. Varsinkin omaelämäkerrallisia valokuvia katsellessa korostuu Halkolan mukaan emotionaalisuus ja kokemuksellisuus, jolloin ihminen usein puhuu kuvasta kertoessaan preesens -muodossa ja eläytyy kuvaan koko olemuksellaan. (Halkola, 2009b, s. 60)

Valokuvan katsomisen kehollisuudesta puhuu myös Voimauttava valokuva -menetelmän kehittäjä Miina Savolainen. Hänen mukaansa valokuvaa ei oikeastaan katsota, vaan se koetaan tunnetasolla useilla aisteilla. Valokuvaa katsomalla voi muistaa vuosien takaisen tuoksun, tunnelman tai kosketuksen. Kuva herättää esiin monenlaisia tunteita, eikä kuvaa tarvitse ymmärtää järjellä. Merkityksellisestä kuvasta ihminen elää kuvan tuottamat tunteet tosina. (Savolainen, 2009, s. 216)

Savolaisen mukaan valokuvan voimauttava vaikutus perustuu sen erityiseen todellisuussuhteeseen ja samalla sen kehollisuuteen. Valokuvan katsomisen tuottamat merkitykset ovat välillisesti oman elämän tulkintaa, jossa kuvan informaatio yhdistyy katsojan kokemushistoriaan ja tapaan hahmottaa todellisuutta. Valokuvista keskusteleminen tuo minkä tahansa teeman tarkasteluun mukaan tunnetason, henkilökohtaisen mielikuva- ja kokemusmaailman muistikuvineen. (Savolainen, 2009, s. 216–217)

Savolaisen mukaan valokuvat rakentavat myös muistia. Vanhasta valokuvasta voi olla mahdollonta erottaa muistaako todella kuvan kertoman tilanteen vai kuvasta myöhemmin kerrotut tarinat elävine mielikuvineen. Valokuvien palauttavat tai esiin nostattamat tunnevoimaiset muistikuvat voivat myös auttaa ihmisiä, joilla on vaikeuksia muistaa oman elämän vaiheita, toimimaan välineinä identiteettityössä. Valokuvien avulla voi myös palata käsittelemään elämän käännekohtia jälkikäteen, jolloin myöhempi elämäkokemus myös muuntaa ja auttaa tulkitsemaan uudella tavalla kuvien tapahtumiin sisältyviä alkuperäisiä tunteita ja merkityksiä. (Savolainen, 2009, s. 217)

Myös Seija Ulkuniemen mukaan valokuvat auttavat ihmistä hahmottamaan historiallista tietoisuutta itsestään. Valokuvan äärellä ihminen voi rakentaa kuvaa itsestään, kun hän peilaa nykyhetkeä menneisyyttä vasten. Muistellessa tapahtumia aktiivisesti menneisyys tulee nykyhetkeen ja osa muistoista voi herätä myös vasten tahtoa. Muistaminen on identiteetin vaikiintumiselle luonteenomainen tapahtuma. Ulkuniemi puhuu valkokuvista *mnemonisina*, millä hän tarkoittaa niiden kykyä auttaa muistamaan uudelleen kokemuksia ja ihmissuhteita ja järjestämään niitä. (Ulkuniemi, 2005, s. 137) Muistelussa on kyse nykymenneisyydestä, siitä miten menneisyys koetaan nykyisyydessä ja mitä muistamisen arvoista nousee esiin. Ulkuniemi (2009, s. 137) viittaa Tobiasseniin (1995), jonka mukaan työstämällä muistojaan valokuvien avulla ihminen voi vahvistaa tasapainoista ja myönteistä käsitystä itsestään.

Valokuvallisesta työskentelystä tuli taidetyöpajan yhteisöllisen taideteoksen kantava työtapana. Valokuvia käytettiin taideteoksen syntyprosessin alkuvaiheessa muistelutyön apuna ja luovan muistelutyön alkuvirittäjänä ja niiden avulla käsiteltiin ja rakennettiin taideteoksen sisältöä ja teemaa, johon haluttiin kiteyttää osallistujien elämänvaiheista osallistujille tärkeitä tekijöitä ja asioita, jotka ovat kantaneen elämän varrella eteenpäin. Teeman käsittelyssä tavoitteena oli voimavaralähtöinen työskentely ja huomion kiinnittäminen elämän vaiheisiin liittyviin myönteisiin ja positiivisiin muistoihin, jotka tuottaisivat ja vahvistaisivat myönteistä minäkuvaa ja vahvistaisi osallistujien voimavaroja. Henkilökohtaisten muistojen ja kokemusten tuottamat mielikuvien kautta oli tavoitteena jäsentää omaa elämää ja tuoda näkyväksi elämänsisältöön liittyviä merkityksellisiä asioita. Näin taideteoksesta ja sen valmistusprosessista syntyi myös tekijöilleen henkilökohtainen ja merkityksellinen.

6.7 Elämän helmiä, yhteisteoksen toteuttamista

Yhteisöllisen teoksen toteuttamisen tavoitteena oli yhteisesti rakentuvan taideteoksen toteuttaminen osallistujien henkilökohtaisten muistojen pohjalta, vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen, sekä taidetoimintaan osallistuneiden omien elämäntarinoiden ja muistojen tuominen näkyväksi valokuvatyöskentelyn avulla myös muille Helmikammarin asiakkaille. Työpajan vakituiseksi jäseniksi oli muovautunut kuuden osallistujan ryhmä, joka osallistui toimintaan säännöllisesti. Mukana oli toisinaan joku uusi, joka halusi tulla tutustumaan toimintaan. Yhteisteoksen teokseen osallistui seitsemän työpajalaista.

Työpajan alkuun katselimme osallistujien tuomia valokuvia, joiden äärellä käytiin keskusteluja kuvissa esiintyvistä ihmisistä ja aiheista, sekä jaettiin, vertailtiin ja kommentoitiin valokuvien herättämiä muistoja ja kokemuksia. Valokuvien joukosta alkoi hahmottumaan erilaisia teemoja ja aiheita, jotka sopivat elämäntapa-aiheeseen teokseen. Yhteisen suunnittelun pohjalta päätimme toteuttaa elämäkerrallisen kuvateoksen, jossa yhdistyisi osallistujien valokuvat ja heidän omat taideteoksensa kuvien herättämien muistojen ja tarinoiden pohjalta.

Pohdittiin aihetta – elämän helmitapahtumia, elämän kohokohtia, joista koostettaisiin mosaiikkimainen kokonaisuus. Taideteos tulisi olemaan Helmikammarin tiloissa sellainen, että se voisi tuoda iloa ja merkityksiä, sekä synnyttää myös keskustelun aiheita ja herättää muistoja myös muille paikassa kävijöille. Valokuvamateriaalissa oli kuvia osallistujien kotitaloista, vanhemmista ja itsestä lapsena, omakuvia lemmikkieläinten kanssa, kuvia sisaruksista, sekä kuvia tärkeistä tapahtumista kuten joulusta, ulkomaanmatkoista ja kotiseudusta, joiden mukaan teosta lähdettiin jäsentämään. Valokuvien yhteydessä kerrotut muistot virittivät taide-työskentelyyn, ja kuvakierroksen jälkeen ryhdyttiin toteuttamaan omia teoksia, joita kuvien katselu oli herättänyt.

Toteutustavaksi päädyimme käyttämään vapaasti kunkin osallistujan oman mielenkiinnon pohjalta piirustus, maalaus ja kollaasitekniikoita, koska se mahdollisti monenlaisen työskentelytavan ja osallistujille oli syntynyt mieltymys käyttää tietynlaista työvälinettä omassa ilmaisussaan.

Sovimme että skannaan osallistujien valokuvat kotona, jolloin saatoin suurentaa niitä teoksessa tarvittavaan kokoon ja niitä voisi tulostaa useamman kokoisina, joista sommitelman voisi koota. Mietimme myös vaihtoehtoja, miten valokuvat laitetaan maalausten sekaan, joko mustavalkoisina tai värillisinä ja päätimme alussa ottaa molempien laatuiset kuvat ja täsmentää suunnitelmaa, kun omat taideteokset olisivat valmiit, ja katsoisimme yhdessä millainen kokonaisuus teoksesta syntyisi.

Työskentely oli intensiivistä ja teoksen tekemiseen innostuttiin hyvin. Jokainen sai työstettyä oman muistelukuvan (kuva 10). Työpaja oli paljon tarinointia sisältänyt maalauskerta. Tunnelma on leppoisa ja osaltaan siihen varmasti vaikutti, että ryhmäläiset alkavat jo olemaan toisilleen tuttuja, jotta kertominen ja tarinoiden jakaminen oli luontevaa. Osallistujilla löytyi helposti yhteisiä yhdistäviä kokemuksia ja yhteisen kuvamateriaalin äärellä jokainen löysi helposti aiheen, jonka halusi kuvata yhteisteokseen.



Kuva 10. Yhteisteoksen muistelukuvien toteutusta. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

Seuraavalla kerralla yhteisen taideteoksen työstäminen jatkui. Alkuun kertasimme edelliskerran tapahtumia ja suunnitelmia ja pohdittiin, miten edetään. Olin skannannut ja tulostanut osallistujien valokuvia suuremmaksi ja alkuun ihastelimmekin, miten pienet kuvat näyttivät-kin isommassa koossa tai mustavalkoisina erilaisilta. Katselimme alkuun jo aikaansaatuja taideteoksia, ja teimme niistä muutaman koesommitelman pöydälle valokuvien kanssa. Päädyimme pitämään valokuvat värillisinä, koska siten kokonaissommitelma oli mielekkäämmän näköinen.

Katselimme lisää valokuvia ja pohdimme millaisia kuvia vielä haluamme tehdä kokonaisuuteen mukaan. Kävimme myös läpi jo tehtyjä taideteoksia ja muistelimme niiden syntyä. Joskus oman työn näkeminen voi myös yllättää, ja toisaalta tapahtumien kertaaminen yhdessä auttaa myös muistitoimintojen aktivoitumisessa. Eräs osallistuja katseli omaa maalausta, jossa oli hiihtäjä ja koira (kuva 11) *”kattoin että kukahan se tuommosen on piirtänyt niin itte olin”*.

Taideteoksiin oli noussut aiheeksi osallistujan lapsuuskuvan muistoista herännyt raanukeskustelu. Pohdimme myös kotitaloja, ja joku muisti raanun innoittamana *”riepumatot”* ja keskustelimme, siitä miten tarkasti voi muistaa miltä joku materiaali on tuntunut (kuva 12).



Kuva 11. *"Tässä mie hiihän."*, osallistujan muisto hiihtoretkestä koiran kanssa.
Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.



Kuva 12. Osallistujan muistikuva lapsuuden kodin raanusta. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

Yksi osallistujista halusi maalata kuvan veneestä. *"Mie haluisin piirtää maisemasta. Siinä on vene. Mulla on se veneen ääni, se rauhoitti minua."* Maalauksen ääressä jaettiin muistoja ja kokemuksia soutamisesta, mustikan keruusta ja onkimisesta.

"Minä olen onkinut siskon kanssa. Mato-ongella. Olettahan tekkin?" "Ahvenia tuli. Ja ne pisti. Mie teen sen venemaiseman." (Kuva 13.)

"Mie aattelin että mie teen tähän semmosen mäentörmän ja siihen talon ja tänne kukkia. Kotitalon. Meillä oli niinko mäentörmällä ja siinä oli niitty, jossa oli kukkia." (Kuva 14.)



Kuva 13. Muisto onkireissusta siskon kanssa. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.



Kuva 14. Muisto kotitalosta mäentörmällä. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

Työpajakerran lopuksi katseltiin jo valmiita teoksia. Aiheita mitä oli tullut esiin osallistujien teoksiin, olivat lapset, sisarukset, vanhemmat, kotitalo ja kotipaikkakunnan maisemat, omat nuoruuden ajan harrastukset sekä lemmikit. Kotitaloista muisteltiin muun muassa tekstiilejä, mattoja ja raanuja, ja millaisia ne olivat esimerkiksi pula-aikana ja sota-aikana.

Lopuksi pidettiin yhteinen katselmus myös aiemmin tehdyistä maalauksista, jotka oli saatu viimeisteltyä. Tarkastelimme töitä ja esiteltiin ne toisillemme ja kerrottiin vielä mikä tekemisessä oli ollut haastavaa ja mukavaa. Eräs osallistuja oli hyvin tyytyväinen maalaamiinsa kukkasiin ja kävi esittelemässä ylpeänä myös muille Helmikammarissa oleville tutuilleen. Toisen osallistujan kohdalla tapahtui muistamiseen liittyvä tapaus, kun osallistuja ihastui erääseen työhön, joka vangitsi hänen mielenkiintonsa. Hän yllättyi, että lopulta ilmeni, että työ olikin hänen oma tekemänsä, koska hän ei omien sanojensa mukaan koskaan tykkää omista töistä. Nyt kun hän ei muistanutkaan, että oli itse tehnyt ihailemansa työn, hän saikin todistettua vääräksi oman negatiivisen uskomuksensa. Tästä oivalluksesta ja oman työn onnistumisesta tuli hänelle tärkeä kokemus, jota hän vielä myöhemminkin kertoi eteenpäin.

(Minä): *"Se on kyllä mukava kattoa näitä töitä, kun on niin erilaisia, ja jokainen on löytänyt vähän semmoisen oman näköisen tekniikan."*

(Osallistuja 1): *"On ja mie tuota venemaisemaa kattoin ja itte teheny, en muistanu"*
(nauraa...)

(Osallistuja 2): *"No, sillä sie tykkäsitkin siitä."*

(Osallistuja 1): *"Ei mutta mie en tykkää omista."*

(Osallistuja 2): *"No mutta nythän se tuli todistettua..."*

(Osallistuja 3): *"Ei mutta se pittää olla rehellinen, että kyllä sie tykkäät, ku sie vielä nuin sanot."*

(Minä): *Joo omasta työstä. Silloinhan se on onnistunut.*

Valmiin töiden katselulla saatoimme vielä palata tekemisen tunnelmiin ja ihastella ja nauttia aikaansaannoksia. Osallistujat kokivat tyytyväisyyttä, kun näkivät omat ja muiden valmiit työt ja ohjaajana pidän myös tärkeänä, että taiteen tekemisen lisäksi jää tilaa myös nauttia aikaansaannoksista. Katsoa ja kokea teosten äärellä. Taideteosten aistein havaittavia ominaisuuksia, värejä, muotoja ja sommittelua, tekemisen tapoja voi tarkastella lähemmin ja kokea teos. Sederholm puhuu taiteen kohtaamisesta ja kuinka esteettinen elämys syntyy teoksen ominaisuuksien ja kokijan ajatusten ja mielikuvien vuoropuhelussa. (Sederholm, 2001, s. 13)

6.8 Valmis teos ja pohdintaa teoksen äärellä

Jatkoin yhteisteoksen työstämistä työpajan ulkopuolella. Skannasin loput valokuvat tietokoneelle ja tein niille kevyen kuvankäsittelyn vahvistaen kuvien tarkkuutta ja säädin vanhoista kellastuneista kuvista kevyesti väritasapainoa ja kontrastia, jotta kuvat olisivat paremman näköisiä, kun niitä tulostetaan suurempaan kokoon. Tulostin kuvat vähän paksumman laatuiselle paperille, jotta niiden tulostusjälki olisi hyvä. Rajasin kuvat samankokoisiksi nelilöiksi, kuin maalaukset, jotta niistä saisi tasapainoisen sommitelman. Tein sommitteluharjoitelmia viimeistä työpajaa varten kuvien ryhmittelystä.

Viimeinen työpajakerta aloitettiin yhteisellä kahvitteluhetkellä ja pidimme päättäjaisjuhlia. Viimeisen työpajakerran aikana tein myös haastatteluja osallistujille, samalla kun työstimme yhteisteosta loppuun.

Kahvittelun jälkeen katsottiin yhteisen työn osasia ja viimekerralla valmistuneita töitä. Laitoin valokuvat ja taideteokset esille sommittelujärjestykseen, miten ne koottaisiin yhdeksi teokseksi. Kävimme keskustelua, miten palat ryhmitellään. Osallistujat olivat tyytyväisiä nähdessään kokonaisuuden nyt yhdellä kertaa, ja miltä valmis työ tulisi näyttämään. Nyt kokonaisuutta oli helpompi hahmottaa, kun myös valokuvat oli leikattu neliön muotoon. Kerroin että olin päätnyt laittamaan kuvat kahdelle erilliselle pahville, jotta ne olisi helpompi ripustaa ja sommittelusta tulisi tasapuolisempi.

Lopullisen taideteoksen kokosin valmiiksi kotona, samoin kuin muutkin työpajan aikana syntyneet työt, jotka tulisivat tammikuun ajaksi näyttelyyn Helmikammarin aulatilaan. Kokosin työn osallistujien kanssa tehdyn suunnitelman mukaisesti. Päätin tehdä tämän osion itse, jotta kokoaminen olisi sujuvaa ja minulla oli siihen riittävät työvälineet. Kuvatauluihin tulee ripustukseen metalliset klipsi-kiinnittimet, joilla ne kiinnitetään galleriakiskoihin. Mietin vaihtoehtoja, miten ripustuksesta saa siistit ja kestävät ja kuitenkin tyylikkää ja ammattimaisen näköiset. Ripustusta varten työt pitäisi olla kevyitä ja helposti vaijerirakennelmaan laitettavia. Halusin kaikille töille siistit ja viimeistellyt taustat ja pohjat, näin ne tulevat arvoisellaan tavalla esille näyttelyssä ja näyttävät tyylikkäiltä. Mielestäni ripustus on myös osa töiden arvostamista ja myös sillä välitetään arvostusta töitä ja töiden tekijöitä kuin myös töiden katsojiakin kohtaan.

Helmikammarilla pidettiin vielä tapaaminen osallistujien kanssa, jossa esittelin valmiin yhteisteoksen osallistujille (kuvat 15–17). Pidimme vielä yhteisen keskustelutuokion kaikkien valmiiden teosten äärellä, ennen kuin teokset laitetaan esille Helmin kammarille näyttelyyn. Tilaisuudessa oli mukana kuusi vakiosallistujaa sekä muuta yleisöä, Helmin kammarin tiloissa mukana olleita muita asiakkaita. He olivat myös kiinnostuneita tulemaan katsomaan mitä teimme ja pyysimme heidät myös mukaan, jolloin tilaisuudesta tulikin esittelytilaisuus myös ryhmän ulkopuolisille jäsenille. Tämä ei ollut lainkaan huono juttu, päinvastoin, vieraat kyseivät kiinnostuneena töistä ja niiden syntymisestä, ja tekotavoista ja yhdessä osallistujien kanssa kerroimme mitä kaikkea työpajatoiminnassa olimme tehneet. Ryhmäläiset myös kertoivat itse kokemuksistaan myös näille vieraille ja toimivat samalla tulevien taidetyöpajakertojen mainostajina.



Kuva 15. Yhteisteos ”Elämän helmiä”. Koko noin 90 x 140 cm. Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.



Kuva 16. Yhteisteos "Elämän helmiä", vasemmanpuoleinen paneeli. Koko noin 90 x 70 cm.

Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.



Kuva 17. Yhteisteos "Elämän helmiä", oikeanpuoleinen paneeli. Koko noin 90 x 70 cm.

Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

Kiinnostus taideteoksia kohtaan oli suurta. Niistä otettiin valokuvia ja kyseltiin teoksessa olevista valokuvista, piirroksista ja maalauksista. Osallistujat pääsivät kertomaan ja kertaamaan tarinoitaan ja taideteoksen syntyvaiheita. Tässä huomasin, kuinka he olivat itsekin tyytyväisiä ja innostuneita kertomaan omista kuvista ja töistä. Selvästikin he tunsivat ylpeyttä omista tekemisistään ja koko yhteistyöstä, mitä oli työpajan aikana ollut. Yhteisöllisessä taidekasvatuksessa prosessin lisäksi Hiltunen korostaa myös lopputulosta ja sen merkitystä symbolisen yhteisyyden rakentajana. Hiltunen mukaan merkitykset rakentuvat symbolisen yhteisyyden piirissä jakamisen ja teoksellisuuden yhteydessä, ja se voi avata myös tilaa voimaantumiseen ja emansipaatioon. (Hiltunen, 2009, s. 257) Teosten esille saattaminen tukee sekä taiteellista oppimista että yhteisöllisyyttä. Hiltunen mukaan mitä rikkaampia ja monimerkityksellisempiä taideteokset ovat, sitä paremmin ne toimivat dialogissa myös ulkopuolisten yleisöjen kesken. (Hiltunen, 2009, s. 260) Työpajassa syntyneet teokset ovat nähtävissä Helmikammarin tiloissa yleisölle avoimessa näyttelyssä, jolloin ne saavat laajemman yleisön ja sitä kautta ovat rakentamassa dialogia laajemman yleisön kanssa, sekä tekee näkyväksi ikäihmisten toimijuutta taideteosten kautta.

Varsinkin kuviin liittyvät muistot ja niiden kertominen herätti esiin taas uusia keskusteluja ja myös vierailta omien muistojen kertomista. Taideteos oli siis onnistunut siltä osin, että sen tarkoitus oli herättää myös katselijassa esiin omia muistoja ja tarinoita ja jatkaa näin teoksen tarinallista luonnetta. Sederholmin mukaan muistia ja muistoja käsittelevä taide voi saada aikaan ilmiön, että kuvat tuntuvat omilta, vaikka kuvassa on tyystin vieraita ihmisiä. Taide toimii kollektiivisena muistina, jaettujen kokemusten elintilana, jossa toimimalla muistikuvia työestetään ja muovataan ja samalla vaikutetaan myös siihen, millaisia muistikuvia tulevaisuudessa on. (Sederholm, 2007, s. 148)

Muistot, vaikka välillä vaikeatkin, tuntuvat olevan ehtymätön lähde taiteen tekemiseen ja varsinkin sosiaaliselle vuorovaikutukselle toisten, alussa vielä vieraidenkin, kanssa. Muistojen ja omakohtaisten kokemusten jakamisella voi tuntea yhteenkuuluvuutta toisten samankaltaisten kokemusten äärellä, mutta myös tuoda esiin omaa ainutlaatuista elämäänsä ja elämäntapahtumia, joita kertomalla toisille ja tuottamalla taiteen keinoin kuviksi, niitä uudelleen muotoilee, käsittelee ja arvostaa, jolloin niille syntyy jälleen uusia merkityksiä.

Eräs osallistuja, joka oli jo aikaisemmalla kerralla unohtanut tehneensä oman maalauksen ja hämmästyneen kun paljastuikin että se oli hänen omansa, jakoi tätä kertomusta hymyssä

suin, ja se oli myös muodostunut hänelle itselleen tärkeäksi kokemukseksi, että muistaa asioita, joita ei muistanut olevankaan. Toinen osallistuja kiteytti oivallisesti yhteisötaideteosprosessin ja luovan muistelutyön sanomalla *”Muistot. Ne meillä on. Niitä ei voi meiltä kukaan viedä.”*. Prosessissa nousi esiin, kuinka tärkeitä ja merkittäviä muistot ja omat elämänvaiheen tapahtumat ovat, kun ne tulevat näkyväksi, ja kuinka niistä voi saada iloa ja elinvoimaa. Muistojen näkyviksi tuleminen antaa perspektiiviä omaan elämänkaareen, ja ne kantavat arjessa taas eteenpäin. Kuten Hohenthal-Antinkin on sanonut, muistoilla on myös eheyttävä vaikutus. Hyvät muistot muistuttavat elämän rikkaudesta, onnellisuudesta ja onnistumisesta. Vaikeat ja surulliset muistot taas, että vaikeistakin elämänvaiheista voi selvitä. (Hohenthal-Antin, 2009, s. 16–17) Taiteen äärellä voi kokea iloa, aistinautintoja, kauneuden ja surun ja inhon elämyksiä ja samastua toisen ihmisen kokemuksiin. Nämä kokemukset ovat ihmiseksi kasvun kannalta välttämättömiä. (Räsänen, 2008a, s. 118)

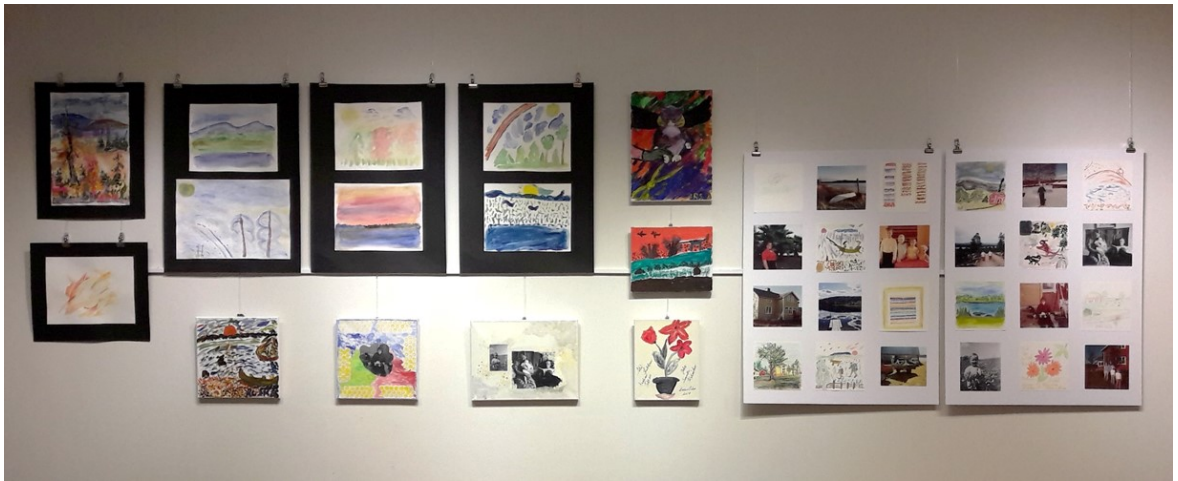
Yhteisöllisessä taidekasvatuksessa korostuu dialogin ja kokemuksen merkitys, ja taideteokset ovat prosessissa myös yksi osa dialogia. Eeva Anttilan mukaan taiteen eräs merkitys piilee siinä, että taide auttaa jäsentämään ja tulkitsemaan kokemuksia, antamaan niille merkityksiä ja välittämään kokemusta toisille ihmisille. Mahdollisuus välittää kokemaamme toisille, avaa tien kuulumiseen ja kuulluksi tulemiseen. (Anttila, 2010, s. 166) Taiteen kohtaaminen harjaannuttaa Anttilan mukaan avoimuuteen ja muuntumiseen, ja samalla avautuu mahdollisuus valita avoin kohtaamisen tapa myös muualla elämässä (Anttila, 2010, s. 168).

Halkolan mukaan dialoginen katse on vuorovaikutuksellista katsomista. Kuvaa katsotaan yhdessä uteliaina saamaan tietoa kuvan merkityksestä ja ollaan valmiita jakamaan kuvan katsomisen kokemusta yhdessä. Keskustelun myötä kuvasta avautuu uusia ulottuvuuksia. (Halkola, 2009a, s. 187) Taidepajan yhteisessä kollaasiteoksessa tarkoitus on toimia dialogisen katsomisen kohteena, joka herättää katsojissa esiin heidän muistojaan ja kokemuksiansa ja herättää katsojan myös jakamaan omia muistojaan.

Halkola puhuu kuvien vuorovaikutteisuudesta ja valokuvien katsomisen tavoista. Hänen mukaansa kuvia voi katsoa refleктоivalla katseella, jossa katse tarkastelee kuvaa peilaten kuvan herättämiä tunteita, ajatuksia ja muistoja. Kuvaa katsoessa ollaan avoimia kuvan herättämille aistimuksille ja valmiita tarkastelemaan sanallistamaan kuvan herättämiä tunteita. (Halkola, 2009a, s. 187) Työpajatoiminnassa osallistujien valokuvat toimivat lähtökohtana reflektoinnille, jonka avulla nostettiin esiin osallistujien elämänhistoriasta esiin nousevia merkityksellisiä ja tärkeitä hetkiä, muistoja ja tapahtumia, tai viittauksia laajempiin kokonaisuuksiin, jotka

ovat tuottaneet iloa ja ovat olleet tärkeitä ja toimineet elämässä kantavina voimina. Taide-työskentelyssä mielikuvien voima ja sanallinen ilmaisu ja kuvallinen ilmaisu kietoutuvat yhteen.

Työpajan aikana syntyneet taideteokset tulivat esille Helmikammarin aulatilaan (kuvat 18 ja 19). Näyttely sai nimekseen ”Elämän helmiä”, yhteisöllisen taideteoksensa mukaan. Näyttely oli avoinna tammikuun 2020 ajan. Näyttelystä välittyä katsojalle myös teosten tarinallisuus, ja tavoitteena olikin, että näyttelyn myötä teokset jatkavat tekijöiden muistoja ja tarinoita rakentamalla uusia tulkintoja ja uusia muistoja, tarinoita ja mielikuvia katsojansa mielessä.



Kuva 18. Helmikammarin aulatilaan sommiteltu ”Elämän helmiä” -näyttely työpajan teoksista.
Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.



Kuva 19. Helmikammarin aulatilaan sommiteltu näyttely työpajan teoksista.
Kuva: Asamäki, Päivi, 2020.

7. OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA TAIDETYÖPAJATOIMINNASTA

7.1 Aktiivinen osallistuminen toimijuuden vahvistajana

Työpajan jälkeen tein haastattelun työpajaan osallistuneille. Haastattelun tavoitteena oli saada vielä tarkemmin selville osallistujien omakohtaisia kokemuksia työpajatoimintaan osallistumisesta ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin. Haastatteluaineiston avulla pyrin löytämään toteutuneen toiminnan analysoinnin tueksi myös osallistujien kokemuksia ja tekijöitä, joiden avulla täsmennän vastauksia tutkimuskysymyksiin siitä, **miten taidetyöpajaan osallistuneet kokivat taidetyöskentelyyn osallistumisen, sekä miten taidetoimintaan osallistuminen rakentaa osallistujien kokemuksia hyvinvoinnista.** Tarkastelen seuraavaksi tarkemmin, millaisia tekijöitä haastatteluaineiston pohjalta nousi esiin.

Työpajaan osallistujista suurin osa oli jo entuudestaan Helmikammarin asiakaskuntaa, ja olivat käyneet järjestetyssä toiminnassa aktiivisesti useita vuosia. Aktiivisille toimijoille osallistuminen kaikenlaiseen on itsestään selvää, usein he osallistuvat kaikenlaiseen muuhunkin järjestettyyn toimintaan. Mukana oli myös kolme osallistujaa, joille nimenomaan taidetyöpaja oli kimmokkeena osallistua järjestettyyn toimintaan. Haasteena onkin jatkossa sellaisen toiminnan kehittäminen, jolla saavutetaan ikäihmiset, joille löytyisi jokin itseä kiinnostava aktiviteetti. Näyttää siltä, että aktiivisuus ja osallistuminen ruokkii itse itseään, jolloin on helppoa lähteä mukaan monenlaiseen, itselle uuteenkin toimintaan.

Oletko osallistunut muihin Helmikammarin toimintatuokioihin? Tai muuhun järjestettyyn toimintaan muualla?

- *Tullee 9 vuotta tammikuussa. Runopiiriin. Ja kirjoitankin mie runoja. (Osallistuja 1)*
- *No kyllä mie käyn melkeen joka päivä sillon, ku olen. Ja kyllä mie olen niinkö käsitöitä kans tehny, kutonu ja antanut tuonne, kun niitä lähetethän pakettia, niin niihin sukkia ja vanttuuta kutonu, tossuja. Kyllä mie pyrin käymään vähän joka paikassa. Täällä mie en ole menny kuuroon, mutta menen aina laulamaan, missä vähänkin on. (Osallistuja 2)*
- *Olen minä suurin piirtein kuusi vuotta täällä käynyt. (Osallistuja 3)*
- *Mulla oli muutaman vuoden tauko, kun olin äitini omaishoitaja. Nyt oon sitten niin kuin palaamassa. (Osallistuja 4)*

- *En ole. Ku viime talvena sitten kun oli taas tekemisen puutetta, niin näin seurakunnan ilmoituksissa Pääskyssä, että vapaaehtoisia koulutetaan tänne. No miehän vaan ihan näin kylmiltään ilmottauduin, ja osallistuin siihen koulutukseen ja olen sitten, niinku tänäkin päivänä olen töissä täällä. Paitsi siihen sinun, se on ainua mihin olen osallistunut. No minusta oli oikeen mukava, kun kauheen paljon on kaikkia lauluja ja kuo-roja ja köörejä ja minä en kuulu mihinkään ja kun minä en ossaa laulaa. Ja, no, kirjo-tushommissa minä olen käynyt mutta halusin johonkin muuhun kuin siihen lauluun. Siihen itseilmaisuun, jonkulaiseen. (Osallistuja 6)*

Pikkaraisen mukaan vapaa-aikaan liittyvä sosiaalinen toiminta luonnostaan laajentaa sosiaa-lista verkostoa ja mahdollistaa tarvittavan sosiaalisen tuen erilaisissa stressi- ja kriistilan-teissa. Mikäli vapaa-ajan toiminnot ovat vapaasti valittuja ja mielekkäitä, ja niihin sitoutumi-nen on vapaaehtoista, antavat ne hallinnan ja kontrollin tunnetta, minkä seurauksena itse-tunto ja sitä kautta selviytymisen tunne vaikeistakin tilanteista vahvistuu. (Pikkarainen, 2007, s. 90)

Kysymykseen millaisena olet kokenut työpajaan osallistumisen, korostui toiminnan mielek-kyys ja mukavuus sekä tutut ihmiset, jotka olivat suurin piirtein oman ikäisiä, jolloin toimin-taan oli helppoa ja miellyttävää osallistua. Vastauksissa tuli esiin myös, että taidetyöpajan myötä sai vaihtelua, sekä jäsenystä arkeen.

Millaisena olet kokenut tähän työpajaan osallistumisen?

- *Ihanana. Joo ja valoisana. (Minä: Mikä siitä on tehnyt ihanaa?) Opettaja. Vetäjä. (Minä: Niin, että on ollut mieluista?) On. Ja kaverit sitten. Joo. Mukavaa. Tosi. Ja vaih-telua. Vaihtelua ennen kaikkea, joo. Että pitäis toistekki saaha. (Osallistuja 1)*
- *No kun täällä on tuttuja ihmisiä niin tänne on mukavaa tulla. (...) Ja monesti on, että osallistun kaikkeen mitä täällä on. (Osallistuja 2)*
- *Ja sitten kun minä tapaan näitä samoja ihmisiä. Se minua niinkö lohduttaa. Että vielä se on tämä elämä menossa ethenpäin. (Osallistuja 5)*
- *No, mie halusin niin kuin kuulua johonkin ryhmään, eli ryhmäytyä. Sitten tuota noin, aikatauluttaa, jaksottaa niin kuin viikon kulumisen, ja on ihana, kun on ilmaiset ma-teriaalit ja monipuoliset materiaalit, on kyllä, että on ihan kiva tehdä. (Osallistuja 4)*

7.2 Toisten ihmisten kohtaaminen hyvinvoinnin rakentajana

Kysymyksiin, miten taidetyöpajaan osallistuminen on vaikuttanut osallistujan kokemuksiin omasta mielialasta, jaksamisesta tai hyvinvoinnista, korostui vastauksissa osallistumisen virkistävä ja piristävä vaikutus mielialaan. Toisten kanssa tekemisessä ja osallistumisessa mieliala kohentuu, ja saa ajatukset muualle kuin omiin vaivoihin. Samoin tutustuminen uusiin ihmisiin tuo mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja ihmissuhteiden syventämiseen. Samanhenkisten ihmisten kanssa on helppoa toimia ja jutella.

Koetko että tämä taidetyöpaja on vaikuttanut jotenkin omaan mielialaasi, jaksamiseen tai hyvinvointiisi?

- *Kyllä. Niinku iloon, iloista. Tänne on oikheen mukava tulla. Ja nämä on hyvä porukka. (Osallistuja 1)*
- *Kyllä. (Millä tavalla?) No mie olen aina tykännyt taiteesta. Kyllä. Ja käsitöistä. (Osallistuja 2)*
- *Kyllä, kyllä. Ja lähinnä se, että mie asun kissan kanssa, se ei raataile, niin tuota, virkistynyt mieli siitä, kun kuulee toisten keskusteleavan. Yksinkö tuota tahtoo olla, niin sitä tuota saa olla yksin. Emmie yksinäinen, en ole. (Osallistuja 4)*
- *On, tässä aina mieliala kohentuu, kun että on yksin kotona. Ettäkö näkkee tätä, että voi näin toimia. Kaikki toimii omalla tavalhan. (Osallistuja 5)*
- *Tänne katoaa kaikki vaivat. (Osallistuja 1) Kato ne niinku unehtuu, ettei niitä mieli koko ajan. (Osallistuja 2)*
- *Joo, se piristää aina. (Osallistuja 6)*

Uusiin ihmisiin tutustuminen ja tuttujen ihmisten kanssa työskentely työpajassa toi esiin, että osallistujat olivat kokeneet uusiin ihmisiin tutustumisen helppona työpajatoiminnan myötä, samoin kuin että jo tuttuihin ihmisiin tuli tutustuttua syvemmin.

- *(Minä: Koetko että olet tutustunut ryhmän jäseniin paremmin nyt taidetyöpajan myötä?) Joo, siinä tulee niinku juteltua ja vaihettua mielipiteitä siinä. - Joo, se niinku ittestään tulee siinä. - Joo, ei tarvi miettiä sitä puhheenaihetta. (Osallistuja 6)*
- *Olen. Ja mukavaa täällä on ollut. Nytkinhän minä tulin niin hyvissä ajoin, että kerkiän. (Osallistuja 1)*

- *On, on. Enempi on tullut uusia kuin näitä entisiä. Joo, ja me olemme samalta perältä kotoisin (Osallistuja 1 kanssa), niin totta kai met tunnemme.*
- *(Minä: Koetko että on ollut helppo tutustua uusiin ihmisiin tämmösessä työpajassa?)*
- *- On. Mie kyllä helposti tutustun, ei mulla ole vaikeaa mennä vieraitten sekaan. (Osallistuja 2)*
- *(Minä: Millaisena olet kokenut ryhmän ja ryhmässä toimimisen?) Oikeen hyvänä. Sosiaalisia ovat kaikki ja ihania. (Osallistuja 1)*

Mielen hyvinvoinnin tukemiseen vaikuttaa myös ihmissuhteet ja mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten kanssa. Ystävyyssuhteiden ylläpitäminen ja uusien rakentaminen luovat mielen hyvinvointia. Heikkisen mukaan yhteydenpidon jatkuvuus ja varmuus toistuvista tapaamisista tuovat tunteen omasta merkityksestä toisille. Se vahvistaa itsetuntoa ja virkistää mieltä. Yksinäisyyden poistaminen ja yhteisyys, huolenpidon antamisen ja saamisen mahdollisuus sekä itseä kiinnostavat harrastukset rakentavat ja ylläpitävät mielen voimavaroja (Heikkinen, 2007, s. 139–140)

7.3 Taiteen tekeminen ja yhdessä jakaminen

Haastatteluissa tuli esille, että monelle osallistujalle taiteen tekeminen on ollut tärkeää jo lapsuudesta saakka. Monilla kuitenkin taiteen tekeminen oli katkennut perheen perustamisen myötä. Kolme osallistujista on harrastanut taiteita tai käsitöitä koko elämänsä ajan, osalle taidetta oli harrastanut viimeksi kouluaikana. Ikääntymisen myötä aktiivinen taideharrastus oli saattanut jäädä. Taide, taiteen katselu kirjoista ja näyttelyissä käyminen koettiin kuitenkin tärkeäksi ja taiteen haluttiin kuuluvan osaksi omaa elämää. Taidetyöpajan myötä oman taideharrastuksen uudelleen virittäminen koettiin myös mukavaksi ja antoisaksi.

Oletko aiemmin harrastanut taideaineita? / Harrastatko nyt taiteita? esim. kansalaisopistossa? Mitä taide sinulle merkitsee?

- *Silkkimaalausta, niitä rintakoruja. Ja raanuja. Niin, käsitöitä. Monenlaisia käsitöitä. Joo, aikasemmin kun tuolla muualla olen ollu niin olen tykännyt käydä. (...) Runopiiriin. Ja kirjoitankin mie runoja. (Osallistuja 1)*

- *Aivan lapsesta asti. Jonku jos jätti kirjanki, jossa oli vapaa sivu niin mie hetkessä olin sen piirrelly. Mutta en mie kovin innokas enää ole. Olen mie täällä Rovaniemelläkin käyny, mutta en nyt tällä hetkellä käy. (Osallistuja 2)*
- *No se, mie mielelläni piirtelen ja, että kyllä mie tykkään taiteesta. Ja mulla on monta taidekirjaakin, että kirjahylly on täynnä taidekirjoja sun muita. (Osallistuja 2)*
- *En muuta kuin mitä koulussa on ollut. Minä tykkäsin vesiväreistä. (Osallistuja 3)*
- *Oon. Olen. Ihan lapsuudesta muistan sen, että isä istutti minun veljeni ja minut ruokapöytään ja siihen nostettiin esineitä, kukkia ja sitten yhdessä piirrettiin ja juteltiin. Sieltä se lähti niin kuin minun veljen, että minun tämmönen kuvataideharrastus. Ja isältä, äidiltä peruja semmoseen, miten mie nyt sanosin, kauneuden arvostamiseen ja semmoseen luontoon ja väreihin ja valoihin. (Osallistuja 4)*
- *No se on semmonen irtiotto koko maailmasta. Mullon aina justiinsa se että...Kaikki muut ajatukset sitten kaikkoo. (Osallistuja 6, harrastaa aktiivisesti)*
- *No se on kyllä, lapsesta asti minulla ollu se taide niinkö tärkeää. Että kyllä todellakin. (Minä: Ja nimenomaan se ite tekeminen?) Joo. Sekin on. Samallailla itekin teen. Mutta kyllä minä muittenkin tauluja käyn kattomassa, siellä ihailen. (Osallistuja 6)*

Taiteen tekemisen prosessista kysyttäessä haastatteluaineistosta nousee esiin kokemukset maalaustekniikoista ja väreistä, sekä uuden oppimisen ilo, mutta myös haasteet. Samoin taiteesta puhuminen ja omien töiden esittely mahdollisti myös toisten töistä oppimisen. Osallistujille oli mielekäs työtapana, että sai työskennellä vapaasti oman aiheen parissa ja tehdä yhteistyötä samaan aikaan. Samoin tekemisen ohessa seurustelu koettiin mielekkääksi ja tärkeäksi. Uusien tekniikoiden ja työvälineiden kokeileminen ja uusien työtapojen oppiminen oli myös mielekästä ja vaikka välillä tekniikka tai esimerkiksi värisävyjen sekoittaminen koettiin haastavaksi, oli se kuitenkin antoisaa. Kokemuksissa korostui taidetyöpajatoiminnan haasteellisuus, omien rajojen kokeileminen ja halu uuden oppimiseen.

- *No joo, kyllä tuo, että mihin tuo oma kuva tuli (viittaa kollaasityö) niin tuo oli semmoinen erikoinen. (Osallistuja 3)*
- *Minusta nämä aiheet on ollu hyviä. Ja sitten niin hyvät nämä kaikki nämä värit ja kaikki, maalit. (...) Ja kun on kerrottu. (...) Ja varsinkin ihmiset. Seurustelu. (Osallistuja 1)*
- *Kyllä vähän tätä värien käyttöä. Että niinku niitä lehtiäkin häivyttää, ettei pane niin... (Minä: Varjostaa?) Niin, varjostaa. (Osallistuja 1)*

- *Niin. Joo. Ja kun minä en ensin tiennyt, että mitä minä siihen laittaisin, että laittoi vain niitä värejä, enkä tiennyt ees että mikä kuvakaan sitten tulee, tai minkä mie laitan siihen. (Minä: Niin, sitten siinä tehdessä se muodostui?) Niin, niin. (Minä: Miltä se tuntui työskennellä silleen, ettei alussa tiennyt mikä lopputulos on?) No se oli ihan silleen jännäkin, että siitä voi silti tulla, vaikka itte ajatteleekin, että mikähän siitä tulee. Ja sitten kun huomaa että onnistuikin. (Osallistuja 3)*
- *Ja vanhakin saattaa pianaikaa jotain oppia. Mutta se pakkaa olheen, niinku mieki, ne (viittaa työt) on kaikki samannäköisiä, minun taulut, että pitäs saaha muutakin maalatako mitä tullee, ko hyvin usein alkaa samanlaista tehdä. (Osallistuja 2)*

Työskentely valokuvien ja muistelujen pohjalta vapaasti omaa työtä tehden koettiin mielekkääksi. Kaksi haastateltavaa mainitsi, että vapaa työskentely oli mieluista ja uutta, viitaten siihen, että kouluaikana oli usein annettu aihe, jota kaikki tekivät. Taidetyöpajan vapaa työskentely mahdollisti osallistujille uudenlaisen kokemuksen taiteen tekemisestä. Varsinkin sellaisille osallistujille, joiden edelliset taiteen tekemisen kokemukset olivat kouluajoilta, oli vapaa työskentely oman aiheen parissa mieluista.

- *(Minä: Minkälaista sinusta oli tällainen työskentely, että sai vapaasti itse päättää aiheita tai tehtiin valokuvia ja muistelua?) Se oli ihan mukavaa, joo. (Minä: Oletko aikaisemmin tehnyt semmoista?) No ei. Siellähän oikeastaan siellä kouluaikana oli aina, että oli se aihe. (Osallistuja 3)*
- *(Minä: Mikä työ sinusta on semmoinen, että koet että on onnistunein ja kivoin ja on antanut sinulle eniten – tämä yhteinen työ vai nämä omat työt? Mitä on ollut mukavinta tehdä?) Niin kyllä tämä oli tämä yhteinenkin, just että tuo oli kiva tuo...tuo... (Minä: Kollaasi, akryyli?) Niin. (Osallistuja 3)*
- *Mie olen vähän verkkaisella tahdilla tehnyt, mutta harkiten ja tuota, varovasti. (Minä: Miltä se on tuntunut?) Hyvältä. Ja se että on saanut tehdä omaan tahtiin. (Osallistuja 4)*
- *On (uuden oppimista). Akvarellikynät. Ja piirtäminen ja sitten maalaaminen siihen päälle, niin heti tuntui omalta. Ja tuota, akryyliväreillä en oo koskaan ennen tehnyt. Mie oon ajatellu, että se on semmosta keinotekoista, mutta eihän se ookkaan. (Minä: Mikä siinä yllätti?) Monimuotoisuus. Ja se että saa itte sekoittaa väreit ja että se niin kuin tottelee. (Osallistuja 4)*
- *Niin ja lähinnä sitten se, että se on niin kuin valmistautumista tähän tekemiseen, kun nämä osanottajan rupeavat muistelemaan menneitä, niin sitten siinä puolihuolimattomasti lähtee niin kuin ittellä käyntiin joku tuottavuus, tuotos tullee. (Osallistuja 4)*

- *Minusta on ihan kiva, että kun jokaisella on ihan oma kädenjälki ja jokainen saa niin kuin tehdä. Ja vaikka kaikki työt on niin erilaisia keskenään, niin kyllä sieltä näkyy se tekemisen ilo. (Osallistuja 4)*

Haastavana tai vaikeana taidetyöskentelyssä koettiin lähinnä työvälineisiin tai tekniikkaan liittyvät seikat, joita kuitenkin haluttiin oppia. Esiin tuli myös, että vaikka yhdessä tekeminen ja keskustelu on antoisaa, ja virittää toimintaan, niin toisinaan se saattaa myös näyttäytyä haasteena, ja voi vaikeuttaa keskittymistä. Tämä tulisi myös ottaa huomioon suunnitellessa toimintaa, että miten tilan saa jokaiselle osallistujalle sopivaksi.

- *No ei oikeastaan (ole ollut haastavaa) Värien haku on välissä, ja että löytää sen oikean värin. (Minä: Koetko että nyt siinä olet parantunut, kun on päässyt tekemään?) No joo, kyllä se loppujen lopuksi, niin kuin ne matotkin, niin kun tuntui, että miten mie niihin sen värin, mutta löytyihän niihin ne. (Osallistuja 3)*
- *No emmie tiiä. Ehkä semmonen, nuita ihmisiä maalata, niinku lapsia, niin se ei ole niin helppoa. (Osallistuja 1)*
- *No jos se tuntuu vaikealta niin mie en ala tekemään. Tai heitän pois, kesken leikin. Mutta on hauska kaikkia kokkeilla. Niin. Ja vanhakin vielä jotakin oppii. (Osallistuja 2)*
- *Täällä on ollut niin paljon puheliaita nämä ihmiset, että mukava on kuunnella, mutta välillä tahtois ihan itekseen puurtaa. Mutta siihen mulla on mahdollisuus kotona. (Osallistuja 4)*

Taidetyöskentelyssä visuaalisten ilmaisutapojen oppiminen ja taitojen kehittäminen ovat yksi taiteellisen oppimisen ulottuvuus. Toinen on taiteen kokemuksellisuuden ja kokemustaitojen kartuttaminen. Helena Sederholm puhuu kokemustaitojen hankkimisesta ja niiden yhteisöllisestä jakamisesta. Sederholmin mukaan ihmisen merkityksellisinä pitämien kokemusten jakaminen taiteen muodossa, voi mahdollistaa kokemustilan, joka on jaettavissa muiden kanssa. (Sederholm, 2007, s. 146–147) Hiltunen puhuu yhteisöllisen taidekasvatuksen yhteydessä toiminnallisesta yhteisöllisyydestä, joka rakentuu performatiivisesti dialogissa aistisuuden, materiaalisuuden, tekemisen sekä taitojen kehittymisen kanssa. (Hiltunen, 2009, s. 257) Taidetyöpajassa merkityksellisiä kokemuksia on syntynyt taitojen oppimisen kautta, sekä uudenlaisen tekemisen prosessin kautta. Tekeminen on näyttäytynyt osallistujille elämyksellisenä, iloa tuottavana ja merkityksellisenä.

Airiston mukaan vanhustyössä yhtenä kuntouttavan ja ennaltaehkäisevän toiminnan tavoitteena on psyykkisen toimintakyvyn vahvistaminen ja tukeminen. Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat tiedolliset eli kognitiiviset toiminnot, kuten havaitseminen, muisti, oppiminen, keskittyminen sekä päättely. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy myös voimavaratekijät, kuten minäkäsitys, itsearvostus, pystyvyys, elämänhallinta ja mieliala. Myös tunnetekijät kuten onnellisuus ja elämän mielekkyyden kokeminen kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn. (Airisto, 2007, s. 6). Airiston mukaan psyykkistä toimintakykyä vahvistetaan aktivoimalla aivotointoja ja rohkaisemalla käyttämään omia kykyjä ja taitoja (Airisto, 2007, s. 10) Taide-työpajan toiminnoissa osallistujat pääsivät toimimaan uusilla tiedon ja taidon osa-alueilla. Taidetoiminnassa korostui kokeileminen ja heittäytyminen mukaan toimintaan, vaikka ei ennalta tietäisi millainen lopputuloksesta tulisi. Taidetoiminnassa tavoitteena oli tuoda osallistujille uusia mielenkiintoisia työtapoja, joiden parissa saattoi kokeilla ja tutustua uusiin ja erilasiinkin työtapoihin.

Osallistujien kokemuksissa taidetyöpajan toiminta näyttäytyi mukavalta ja osallistuminen helpolta, mikä johtuu kenties tutusta paikasta ja tutuista osallistujista. Jatkossa taideteoimintaa haluttiin lisää. Osallistujilta tuli palautetta, että mikä vain taidetoiminta käy, sekä itse tekeminen, taiteen katsominen ja taiteesta puhuminen. Osallistujat kokivat, että kaikenlainen taidetoiminta käy.

- *Kun ei enään tule, kun laiskuus on jo niin ei voi viittiä, vaikka mulla on kaikki tarpeet tuolla asunnolla, mutta harvemmin niitä otan esille. Että ei oikeen viittis ennää alkaa tekemään. Käsitöitä tehen. (Minä: Niin että silleen helpompaa on alkaa tälleen, kun on ohjattua toimintaa ja muitakin ryhmässä?) Niimpä. Ja että on muita ihmisiäkin niin se on mukavaa. Ja vaikka ei mitään saisi aikaankaan niin ainakin aika kuluu. (Osallistuja 2)*
- *Mie olen avonainen kaikenlaiselle, että mulla ei ole mittään semmosta, että mitä mie haluaisin. Joo, kaikkia voihaan kokkeilla. (Osallistuja 6)*
- *Jos vain vielä tulee, niin kyllä varmasti osallistun. (Osallistuja 3)*
- *(Minä: Onko sinun mielestä tarpeeksi tarjolla tämmöistä taidetoimintaa täällä Rovaniemellä ikäihmisille?) No en oikeen sanois, että ois hirveesti meikäläisille. (Minä: Niin semmoisia mihin ois helppo tulla?) Niin, helppo tulla ja... Tämä on tosi helppoa. (Osallistuja 1)*

Pohtiessaan merkityksellistä elämää, Hohenthal-Antin puhuu henkisestä esteettömyydestä ja henkisestä toimintakyvystä. Tällä hän tarkoittaa ihmisen kokemusta omista luovista voimavaroista. Vahva henkinen toimintakyky luo pohjan elämän tarkoituksellisuuden ja mielekkyyden kokemiselle ja se voi syntyä itsensä toteuttamisen kautta. Vahva kokemus itsessään olevista luovista voimavaroista synnyttää arvokkuuden kokemuksen ja tarjoaa elämälle mielen. (Hohenthal-Antin 20009, 17 – 18.)

Taidetoiminnan avulla voidaan luoda tapahtumia ja tilaisuuksia, jolloin ihminen voi kokea elämänsä mielekkääksi. Taidetoiminnan yhteydessä myös sosiaaliset vuorovaikutustilanteet syntyvät luontevasti. Oman äänen esiin saaminen ja muiden kanssa asioiden jakaminen luo merkityksellisiä vahvistavia kokemuksia. Taidetyöskentely mahdollistaa ympäristön, jossa voi keskustella ja jakaa mielipiteitään. Yhdessä tekeminen tuo yhteen erilaisia mielipiteitä ja näkökulmia, ja näin rikastuttaa yksilön omaa ajattelua ja se lisää myös ymmärrystä erilaisuutta ja erilaisia näkökulmia kohtaan. Taide tarjoaa paljon mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, minäkuvan etsimiseen ja vahvistamiseen ja omien mahdollisuuksien tiedostamiseen. Taide-toiminta tuottaa monenlaisia elämyksiä ja oivalluksia ja sitä kautta se rikastuttaa elämää ja luo ihmiselle mahdollisuuden luoda hyvinvointia elämäänsä.

8. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA KEHITTÄMISEHDOTUKSIA

8.1 Voimavarakeskeisen taidetoimintamallin hahmottelua

Tutkimuksessa etsittiin ymmärrystä siihen, miten taidetoiminta rakentaa osallistujien kokemuksia yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta? Miten luovalla taidetoiminnalla voidaan lisätä osallistujien hyvinvointia ja millainen taidetoiminta on mielekästä ikäihmisille. Tutkimuksessa pohdittiin myös millaisilla taidekasvatuksellisilla ja pedagogisilla valinnoilla voidaan tukea osallistujien luovaa toimintaa. Keskeiset johtopäätökset pohdittaessa, **miten taidetoiminta rakentaa osallistujien kokemuksia hyvinvoinnista, ja mistä tekijöistä hyvinvoinnin kokemukset muodostuvat** kiteytän vielä neljään kategoriaan ja pohdin miten ne näyttäytyvät taidekasvatustoiminnassa. Niiden pohjalta vastaan tutkimuskysymykseen **millaisella taidekasvatuksen toimintamallilla voidaan kehittää ikäihmisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia ja hyvinvointia.**

Taidetoiminnassa hyvinvointia vahvistavana tekijänä korostuu **omien taitojen kehittäminen ja oppiminen**. Onnistumisen kokemukset syntyvät uusien asioiden oppimisesta ja uskalluksesta kokeilla uusia ja erilaisia toimintatapoja. Kognitiivista hyvinvointia lisää muistitoimintojen aktivoituminen luovan muistelutyön avulla. Tutkimuksessa käytetyt työskentelymenetelmät valokuvatyöskentely ja luova muistelutyö yhdessä keskustellen ja työstäen aktivoi muistia ja työskentely voi tuoda esiin myös muistoja ja asioita, joita ei edes muistanut olevan. Taidekasvatuksessa käsiteltävien aiheiden ja teemojen sitoutuminen ikäihmisten omaan elämismaailmaan tuotti prosessin aikana merkityksellisiä kokemuksia ja teki teoksista tärkeitä, niin tekijöille itselleen, kuin myös muille osallistujille. Teokset saivat syvemmän merkityksen, kun niiden taustalta tuli esiin ihminen ja yksilölliset elämäntarinat.

Taitojen kehittymisen myötä osallistuja voi kokea onnistumisia ja kyvykkyyttä uuden oppimisesta. Onnistumisen kokemuksiin vaikuttaa myös rohkeus ja uskallus kokeilla uusia asioita kannustavassa ja turvallisessa ympäristössä. Tutkimuksessa yhteisöllisen taidekasvatuksen menetelmät ja luovan muistelutyön menetelmät olivat osallistujille uudenlainen lähestymistapa taiteen tekemiseen, ja se koettiin antoisana ja mielekkäänä. Osallistujat olivat halukkaita oppimaan uutta ja kokeilemaan, uudenlaiset työvälineet ja tekniikat kiinnostivat ja niistä haluttiin tietää lisää. Oppimisen halu ja uusista asioista innostuminen ei ole mikään ikäkysymys, vaan elinikäisen oppimisen periaatteiden mukaan myös ikäihmisillä on valtava

halu oppia uutta. Ikäihmisille suunnatussa taidekasvatuksessa tulisikin mielestäni rohkeammin ottaa tavoitteeksi haastaa osallistujia uuden oppimiseen ja kokeilemiseen. Tämä vaatii myös kuvataideopettajalta herkkyyttä nähdä osallistajat yksilöinä, aktiivisina toimijoina ja oman osaamisen asiantuntijoina, jolloin kuvataidekasvatuskin lähtökohtaisesti rakentuu osallistujan tarpeista käsin. Tällöin taidetoiminta ei ole osallistujille vain ohjaajan asettamien tavoitteiden ja toiminnan kohteena olemista, vaan osallistujat ovat myös itse rakentamassa omaa toimijuutta ja osallistujasta käsin lähtevää toimintaa.

Toisena hyvinvointia vahvistavana tekijänä tutkimuksessa nousi esiin **yhdessä tekeminen ja toimiminen**. Ryhmässä tekeminen, asioiden ja kokemusten jakaminen näyttäytyi yhteisöä vahvistavana. Luovan muistelyön kautta esiin nousseet elämäntarinat vahvistivat ryhmään kuuluvuuden tunnetta ja mahdollisti osallistujille syvempää tutustumista toisiin, ennestään tuttuihinkin ihmisiin. Taiteen tekemisen tila mahdollisti henkilökohtaisten kokemusten jakamisen. Ryhmässä sai vertaistukea asioiden jakamiseen ja tukea samankaltaisia asioita kokeneilta osallistujilta. Taidetyöpajatoiminta tuotti osallistujille mielen virkeyttä ja piristystä arkeen. Tutkimuksessa tuli esiin, että taidetyöpajatoiminta mahdollistaa mielekkään tekemisen parissa oman ainutlaatuisen persoonan esiintuomisen, mutta samalla myös kokemukset kuulumisesta joukkoon. Osallistujien kokemusten ja tekemisen jakaminen loi innostumista ja yhteenkuuluvuutta. Tällöin toiminta vahvistaa ja tukee psykososiaalista hyvinvointia ja ihmisen voimavaroja. Tutkimus vahvistaa aikaisempien tutkimusten tuloksia yhteisöllisen taidekasvatuksen menetelmien soveltumisesta yksilön ja yhteisön hyvinvointia edistäviin ja voimavaroja vahvistavaan taidekasvatukseen.

Taidekasvatuksessa **vuorovaikutuksen mahdollistaminen ja dialogisen tilan luominen** on keskeisessä asemassa. Toiminnassa se vaatii turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomista ja kaikki osallistujat huomioivaa. Tutkimuksessa tuli esiin, että toimintaan täytyy olla helppo tulla. Helppous voi olla tuttuutta ja turvallisuuden tunnetta. Lupa olla omanlainen muiden joukossa. Ohjaajalta vaatii herkkyyttä ja aktiivista osallistumista osallistujien elämämaailmaan. Herkkyyttä kuulla ja kuunnella, kohdata osallistujat avoimesti ja kunnioittavasti. Vaikka ikäihmisten elämis- ja kokemusmaailma voi olla itselle vieras, mahdollistaa yhdessä jaetut muistot ja tarinat aidon ja avoimen kiinnostuksen kautta näköalan, jolla voi laajentaa myös omaa kokemusmaailmaa. Taiteen tekemisen ja teosten äärellä on mahdollisuus aitoon dialogiseen tilaan, jossa avautuu mahdollisuus yhteiselle jakamiselle ja kokemiselle. Toiminnan suunnittelussa vuorovaikutteisen ja dialogisen tilan luomisessa huomioon otettavana seikkana on ryhmän koko. Pieni ryhmä mahdollistaa helpommin tuttuuden ja turvallisuuden

tunteen, jossa on tilaa ja aikaa kohdata jokainen osallistuja. Liian isossa ryhmässä voi tulla esiin myös arkuus osallistua.

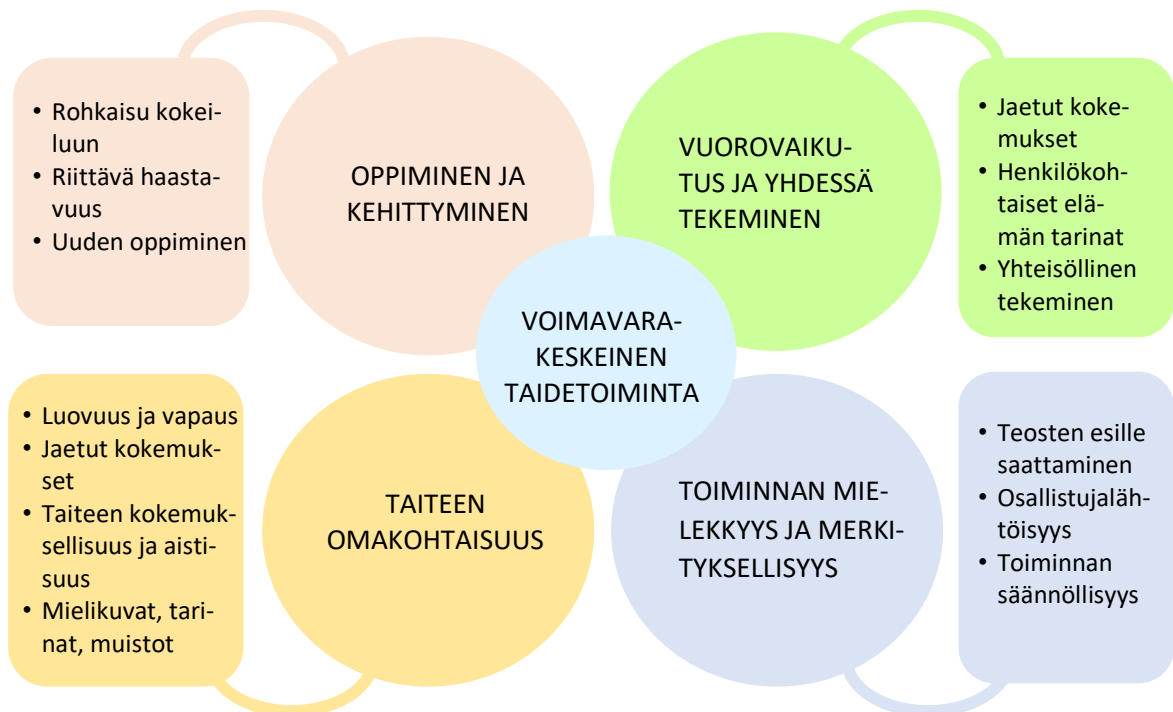
Taiteen tekeminen, joka on lähtöisin osallistujista ja kiinnittyy osallistujien elämään, tekee toiminnasta voimavaroja vahvistavaa ja edistää psykososiaalista hyvinvointia. Toiminta koetaan mielekkäänä, kun se on henkilökohtaista, omaan elämismailmaan liittyvää ja saa käyttää omaa luovuutta ja tehdä sen pohjalta. Oman tekemisen lisäksi myös toisten työt ja niiden katselu yhdessä näyttäytyi tutkimuksessa merkityksellisenä. Se innosti osallistujia rohkeasti kokeilemaan toisten kokemusten pohjalta. Toteutettu yhteisöllinen taideteos toimii näkyvänä merkinä, jossa muistoista rakentuneissa kuvissa yhdistyy yksilölliset elämäntarinat ja yhteisöllisyys. Yhteisöllinen teos mahdollistaa näyttelyssä kohtaamisen tilan myös muille Helmikammarin yhteisön jäsenille.

Taidenäyttely tutkimuksen taiteellisenä osiona, tuo näkyväksi luovan muistelutyön ja yhteisöllisen taidetyöskentelyn prosessin sekä dialogisen tilan, jossa muistot ovat muovautuneet **konkreettisiksi visuaalisiksi esityksiksi**. Työt välittävät katsojilleen osallistujien muistoista ja mielikuvista rakentuneita symbolisia kuvia, joilla tekijät ovat halunneet tuoda esiin omia elämänvarrella tärkeitä ja elämää kannattelevia asioita, joiden muisteleminen ja jakaminen tuottaa mielekkäitä muistoja. Taidetoiminnan tavoitteena oli voimavarakeskeinen työskentely, jossa muistelu, luova ilmaisu taiteellisin keinoin ja välinein tuottaa osallistujilleen vahvistavia yhteisöllisiä ja voimauttavia kokemuksia. Teosten esille laittaminen ja muun yleisön nähtäväksi saattaminen vahvistaa osallistujien onnistumisen ja voimautumisen kokemuksia, kun voi tuntea ylpeyttä aikaansaannoksista. Yhteisessä tilassa esillä ollessaan teokset jatkasivat dialogista luonnetta ja toimivat myös vuorovaikutuksen välineenä tilassa olevien ja käyvien asiakkaiden teosten äärellä syntyville omille muistoille, mielikuville ja tulkinnoille, joita jakaa yhdessä muiden tilassa olevien kanssa.

Psykososiaalisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää on **toiminnan mielekkyys**, jotta siihen tulisi osallistuttua. **Toisten ihmisten kohtaaminen** ja säännöllinen toiminta ylläpitävät aktiivista toimijuutta. Mielekäs toiminta virkistää ja piristää. Tutkimuksessa tavoitteena oli luoda uudenlaista toimintaa Helmikammarin asiakaskunnalle, ja sitä kautta tavoittaa myös uusia osallistujia ohjattuun toimintaan. Tutkimuksessa säännöllisesti järjestetty taidetoiminta mahdollisti osallistujille arjen rytmittämistä mielekkäällä toiminnalla ja mahdollisti syvemmän tutustumisen muihin osallistujiin. Myös uudet osallistujat, jotka eivät olleet entuudestaan toisille

tuttuja, kokivat että taidetoiminnan tekemisen äärellä oli luontevaa ja helppoa tutustua ihmisiin ja saada puheenaiheita aikaiseksi. Taidetyöpajatoiminta koettiin mielekkääksi ja sen toivottiin jatkuvan. Hyvinvoinnin ja aktiivisen toimijuuden vahvistamiseksi kaikenlainen mielekäs ja osallistujalle merkityksellinen toiminta on voimavaroja lisäävää.

Edellä esiteltyt johtopäätökset hyvinvointia rakentavasta taidetoiminnasta on vielä koottu tiivistetysti voimavarakeskeiseksi taidetoimintamalliksi (kuva 20). Voimavaroja ja hyvinvointia vahvistavat tekijät muodostavat taidetoimintamallin, jonka kehittäminen oli tämän tutkimuksen yksi tavoite. Hyvinvointia vahvistavista tekijöistä rakentui voimavarakeskeinen taidetyöpajamalli, jonka tavoitteena oli yhteisöllisen taidekasvatuksen menetelmillä vahvistaa osallistujien psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, sekä edistää osallistujien aktiivista toimijuutta tuottamalla mielekästä toimintaa. Määrittelen voimavarakeskeinen taidetoiminnan, toiminnaksi, jonka keskeisenä pyrkimyksenä on osallistujien psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen luovan taidetoiminnan avulla.



Kuva 20. Hyvinvointia rakentava voimavarakeskeinen taidetoimintamalli.

8.2 Toiminnan arviointia ja kehittämisehdotuksia

Tutkimusprosessin aikana rakentui käsitys taidetoimintamallista, jolla voi vahvistaa ja tukea osallistujan hyvinvointia ja toimijuutta. Tutkimuksen aikana kehittynyt toimintamallin tavoitteena on vastata siihen tarpeeseen, että ikäihmisille ei ole kovin paljoa tarjolla tällaisia matalankynnyksen taidetoimintaa, johon on helppo tulla. Tutkimuksen alussa pohdin taidetyöpajan lähtökohtia seurakunnan diakoniatyön lähtökohtiin sopivaksi, tavoitteena ennaltaehkäisevä ja kuntouttava vanhustyö, jolla tukea ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimusprosessi toi esiin mahdollisuudet ja potentiaalin, miten yhteisöllisellä taidekasvatuksella voi tukea ikäihmisten hyvinvointia ja osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Pidempiaikaiset näytöt työpajatoiminnan hyvinvointivaikutuksista ja osallisuuden vahvistumisesta vaatisivat ehkä toisenlaisia tutkimusmenetelmiä. Tämä tutkimus osoitti kuitenkin, että luovalla taidetoiminnalla voidaan luoda merkityksellisiä kohtaamisen tiloja, joissa syntyy yhdessä tekemällä merkityksellisiä kokemuksia, jotka vahvistavat osallistujien voimavaroja ja hyvinvointia.

Työpaja oli osallistujien kokemusten ja palautteen perusteella onnistunut ja toivottu, iloa ja virkistystä tuottavaa. Työpajatoiminnan myötä osallistujat kokivat saaneensa uutta virtaa ja mielekkään syyn lähteä kotoa toisten pariin osallistumaan ja tekemään. Taiteen tekemisen äärellä jaetut kokemukset myös syvensivät osallistujien välistä yhteen kuulumuutta, kun teosten äärellä kerrotut elämäntarinat tulivat esiin kuvina ja puheina. Myös minä ohjaajana koen, että työpajat olivat onnistuneet, saimme luotua yhteisen tilan, jossa oli mahdollisuus ilmaista itseään kuvataiteen keinoin ja kokea taiteen tekemisen yhteisöllisyyttä, kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä, ja sitä kautta voimavaroja vahvistavia kokemuksia. Koen myös itse saaneeni paljon saadessani osallistua, kuulla, nähdä ja myötäelää osallistujien muistojen ja tarinoiden äärellä.

Tutkimusprosessin myötä tuli esiin, että ikäihmisten parissa kuvataidetyöskentelyssä voi myös reilusti haastaa ja rohkaista osallistujia kokeilemaan uudenlaisia toimintatapoja, samoin kuin suunnitella toimintaa jatkossakin osallistujalähtöisesti ja vielä enemmänkin kannustaa ja rohkaista osallistujia yhteisötaiteen menetelmin tuomaan esiin omia toiveitaan ja tavoitteitaan. Tällainen toimintamalli oli osallistujille uusi tapa toimia, ja työpajatoiminnan myötä koen, että pääsimme siinä hyvin asetettuihin tavoitteisiin ja toiminta oli osallistujien

palautteen perusteella mielekästä, uudenlaista, erilaista ja innostavaa. Tällaista yhteisöllistä toimintaa olisikin tavoitteena kehittää jatkossa vielä eteenpäinkin.

Taidetoiminnan ja taideteosten esille saattamisen myötä ikäihmiset tulevat myös näkyviksi aktiivisina toimijoina ympäröivässä yhteisössä. Toteutuneet taideteokset ja yhteisöllinen teos tuovat esiin sellaista tietoa ja kokemuksia, jotka muuten olisivat voineet jäädä esiin tulematta. Kuten edellä on jo tullut esille, teosten esittelytilaisuudessa, teokset toimivat dialogissa uusien katsojien kanssa, herättäen heissä mielikuvia, muistoja ja kokemuksia, jota katsojat saivat teosten äärellä. Myös itse tekijät kokivat suurta ylpeyttä saadessaan esitellä ja kertoa töistensä. Teokset toimivat dialogin välineenä ja jatkoivat muistojen ja mielikuvien ketjua yhä eteenpäin. Teosten äärellä kohdattiin liikutusta ja ihastusta, innostusta siitä miten elävästi muistot voivat palautua mieleen hajuina, makuina ja kosketuksen tunteina. Yhden muisto voi olla myös toisen muisto. Toisen muistoihin voi samaistua, kokea tuttuutta, joka palauttaa omat muistot pintaan, yhtä lailla voi kokea myös erityisyyttä, omista henkilökohtaisista elämäntarinoista, pienistä yksityiskohdista, oudoista sattumuksista ja hassuista tilanteista mitä mielikuvat ja muistot tuovat esiin. Nämä kaikki toimivat innoittajina taiteen tekemisen prosessissa, ja näiden kuvien kautta avautuu muistojen ja tarinoiden todellisuus myös toisille, vieraille silmille, katsottavaksi ja koettavaksi. Tutkimusprosessi osoitti kuinka hyvinvoinnin kokemukset rakentuvat taidetoiminnassa ja vahvasti ymmärrystä siitä, kuinka yhteisöllisellä taidekasvatuksella voidaan aikaansaada voimauttavia ja voimavaroja vahvistavia kokemuksia sekä yksilöille, että koko ryhmälle ja taideteosten esille laittamisen kautta myös ympäröivälle yhteisölle.

Tämän tutkimuksen yhteydessä kehittynyt voimavarakeskeinen taidetoimintamalli on yhdenlainen tapa lähestyä kuvataidekasvatusta terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kontekstissa. Tässä tutkimuksessa kehittämiskohteena oli taidetoimintamallin luominen toimintaympäristöön, jossa ei aiemmin ollut kuvataidetoimintaa. Tutkimus osoittaa, että mielenkiintoa ja tarvetta kuvataidetoiminnalle on. Osallistujilta tullut palaute oli erittäin positiivista ja kannustavaa. Osallistujat toivoivat taidetyöpajatoiminnalle jatkoa, ja kokivat että tällainen toiminta sopii hyvin täydentämään ja laajentamaan muuta Helmikammarin toimintaa. Tutkimusprosessin aikana on vahvistunut, että taidetyöajatoiminta jatkuu Helmikammarilla. Tämän tutkimusprosessin aikana muovautunut taidetoimintamalli on yksi vaihe toiminnan kehittämässä ja jatkumossa, ja seuraavaksi kehittämiskohteeksi näkisin taidetyöpajatoiminnan vakiintumisen osaksi Helmikammarin toimintaa, ja innostettua taidetoiminnan ohjaajiksi myös Helmikammarin vapaaehtoistyöntekijöitä.

Kuten toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu, nyt kehitetty toimintamalli on vain yksi vaihe jatkuvassa toimintasyklissä, missä uusia toimintatapoja testataan ja kehitellään eteenpäin. Tämä tutkimus toimii yhtenä esimerkkinä, miten taidetoiminnalla voidaan rakentaa ja edistää hyvinvointia. Tämä tutkimus toimi myös esimerkkinä siitä, miten myös kolmannen sektorin sosiaalialan toimijat, kuten seurakuntien sosiaalityön toimintaympäristöt, voivat luoda hyvinvointia tukevaa ja edistävää taidekasvatustoimintaa. Yhdistämällä kuvataidekasvatuksen asiantuntijuutta sosiaalialan toimintaympäristöön, voidaan luoda uudenlaisia toimintamalleja, joilla voidaan edistää ja laajentaa ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua taide-toimintaan taiteen tekijöinä ja tuottajina.

9. POHDINTA

Tutkimusprosessin alkuintressinä oli kiinnostukseni toteuttaa taidekasvatustoimintaa ikäihmisten parissa osallistujalähtöisesti, niin että ikäihmiset ovat prosessissa aktiivisia toimijoita, eivätkä vain taidetoiminnan kohteena valmiille suunnitelmille. Tutkimusprosessi vahvisti käsitystäni ikäihmisten potentiaalista ja innostuksesta taidetyöskentelyä kohtaan, kun heille annetaan siihen mahdollisuuksia. Osallistujalähtöinen taidetoiminta vahvisti käsitystäni siitä, että ikäihmisiä voi ja saa haastaa taidekasvatuksessa osallisuuteen ja tuomaan esiin omaa asiantuntijuuttaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa – ei olemaan vain taidetoiminnan kohteena, vaan myös itse taidetoiminnan kehittäjänä. Tutkimusprosessin myötä sain lisää ymmärrystä yhteisöllisestä taidekasvatuksesta ja sen soveltamismahdollisuuksista ikäihmisten parissa.

Oma ammatillinen taustani on vahvasti oppilaitosympäristössä opettajana toimimisesta. Tämän tutkimuksen työpajatoiminnan suunnittelun alkuvaiheessa pohdin omaa rooliani ohjaajana, opettajana ja yhteisökasvattajana, ja osallistujalähtöisen toiminnan suunnittelua. Tämän tutkimus- ja taidekasvatusprosessin myötä sain myös itselleni vahvistavia kokemuksia siitä, millaista on osallistujalähtöisen yhteisöllisen taidekasvatustoiminnan toteuttaminen. Työpajan myötä rakentunut voimavarakeskeisyyttä korostava taidetoimintamalli ja prosessin aikana syntyneet myönteiset kokemukset sekä itselle, että ohjattaville vahvistavat myös omaa ohjaajuuttani ja taidekasvattajan ammatillista identiteettiäni. Kiinnostavana näyttäytyvät jatkossa myös muut kasvatuksen, ohjauksen ja sosiaalialan toimintaympäristöt, joissa yhteisöllisen taidekasvatuksen mahdollisuudet voisivat toimia yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia edistävänä ja vahvistavana toimintana.

Tutkimuksessa tuli esille, että ikäihmisille suunnattuja matalan kynnyksen mahdollisuuksia osallistua kuvataidetoimintaan ei ole kovin paljoa tarjolla. Jatkossa kehittämisen kohteena olisikin, miten tällaisia toimintatapoja saisi vakiinnutettua, niin että ikäihmisillä olisi tiloja ja resursseja säännölliseen taidetoiminnan tekemiseen ja esittämiseen.

Sosiaali- ja terveysalalla erilaisissa hoiva- ja palvelulaitosympäristöissä on useissa tutkimus- ja kehityshankkeissa kehitetty käytäntöjä ja toimintaa ikäihmisille suunnatusta taidetoiminnasta. Myös kolmannen sektorin toimijat, kuten seurakunnat, järjestöt ja yhteisöt ovat

omalta osaltaan luomassa ja kehittämässä käytäntöjä, missä hoiva- ja palvelulaitosympäristön ulkopuolella oleville ikäihmisille olisi myös mahdollisuuksia toimia aktiivisina taiteen ja kulttuurin tuottajina. Kuvataidekasvatuksen toimintamallien vakiintumista osaksi sosiaali- ja terveysalan ja kuntouttavan ja ennaltaehkäisevän sosiaalityön toimintaa vaatii ymmärryksen lisääntymistä taiteen ja kulttuurin hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista, yhteistyömahdollisuuksien havaitsemista ja rakenteiden luomista, joka mahdollistaa yhteistyön lisääntymisen eri asiantuntija-alojen toimijoiden välille.

Tämän tutkimuksen myötä olen saanut myös itse olla mukana kehittämässä ja edistämässä ikäihmisille suunnattuja taidetoimintapalveluita, ja lisäämässä ymmärrystä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista. Hyvinvoinnin, vahvuuksien ja voimavarojen tukeminen on kaikkia ikäryhmiä koskettava asia, ei pelkästään ikäihmisiä, koskeva, jolloin sovelluskohteita hyvinvointia vahvistavasta kuvataidetoiminnasta on mahdollista löytää laaja-alaisesti myös muista toimintaympäristöistä.

LÄHTEET

Airila, A. (2007). *Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille*. Toim. E. Karvinen ja U. Salminen. Helsinki: Ikäinstituutti.

Anttila, E. (2010). Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. Teoksessa E. Anttila (toim.) *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä* (s. 151–173). Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Anttila, P. (2005). *Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta*. Artefakta 16. Hamina: Akaatiimi Oy.

von Brandenburg, C. (2008). *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Helsinki: Opetusministeriö. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-516-7>

von Brandenburg, C. (2012). Taiteen hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämiseksi. Teoksessa M-L. Honkasalo ja H. Salmi (toim.) *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriin terveytstutkimukseen* (s. 243–266). Turku: K&H Turun yliopisto.

Dewey, J. (2010). *Taide kokemuksena*. Suom. A. Immonen ja J.S. Tuusvuori [Englanninkielinen alkuteos *Art as Experience* (1934)]. Tampere: Eurooppalaisen filosofian seura ry / niin & näin.

Hakonen, S. (2003). Muistelutyö. Teoksessa M. Marin ja S. Hakonen (toim.) *Seni- ja vanhustyö arjen kulttuurissa* (s. 130–137). Jyväskylä: PS-kustannus.

Halkola, U. (2009a). Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert ja L. Koulu (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. (s. 175–187). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Halkola, U. (2009b). Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert ja L. Koulu (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. (s. 49–72). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heikkinen, T. ja Rovio, E. (2010). Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, E. Rovio ja L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. korjattu painos. (s. 114–130). Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikkinen, H.L.T. (2010). Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, E. Rovio ja L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. korjattu painos. (s. 16–38). Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikkinen, H.L.T.; Rovio, E. ja Kiilakoski, T. (2010). Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, E. Rovio ja L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. korjattu painos. (s. 78–93). Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikkinen, R-L. (2007). Mielen tasapaino. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen ja P. Tiilikainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys* (s. 130–144). Helsinki: Edita.

Hiltunen, M. (2007). Pohjoista loistetta – Tulikettu ja muita taidetekoja. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen, M. Isotalo ja P. Korhonen (toim.). *Taide keskellä elämää*. Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007 (s. 136–142). Helsinki: Like.

Hiltunen, M. (2009). *Yhteisöllinen taidekasvatus. Performatiivisesti pohjoisen sosiokulttuurisissa ympäristöissä*. Acta Universitatis Lappeenensis 160. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Hiltunen, M.; Jokela, T. ja Härkönen, E. (2015). Art-based action research – participatory art for the north. *International Journal of Education through Art*. 11 (3) 433–448.

Hohenthal-Antin, L. (2006). *Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. (2009). *Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huovinen T. ja Rovio E. (2010). Toimintatutkija kentällä. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, E. Rovio ja L. Syrjä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. korjattu painos. (s. 94–113). Helsinki: Kansanvalistusseura.

Jokela, T. ja Huhmarniemi, M. (2018). Art-based action research in the development work of arts and art education. Teoksessa G. Coutts, E. Härkönen, M. Huhmarniemi ja T. Jokela (toim.) *The Lure of Lapland: A Handbook for Arctic Art and Design* (s. 9–23). Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-125-5>

Jokela, T.; Hiltunen, M.; Huhmarniemi, M. ja Valkonen V. (2006). *Ympäristö, yhteisö ja taide*. Verkkokirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavilla <http://ace.ulapland.fi/yty/?osio=1>

Kallio, M. (2010). Taideperustainen tutkimusparadigma taidekasvatuksen sosiokulttuurisia ulottuvuuksia rakentamassa. *Synnyt/Origins*. 4/2010, 15–25. Saatavilla https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70792355/4_2010kallio.pdf (Haettu 10.11.2019)

Kantonen, L. (2005). *Teltha. Kohtaamisia nuorten taidetyöpajoissa*. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu A 54. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.

Koski, J.; Lehtonen, A.; Nyfors, H.; Kantala, P.; Muurikainen, A.; Pitzén, L.; Karjalainen, P.; Rikkonen, P.; Lampén, K. ja Helosvuori, R. (2005). *Usko, toivo ja rakkaus - voimavaraksi vanhuudessa. Kirkon vanhustyön strategia 2015*. Sarja C (kirkkohallituksen mietinnöt), 5.

Helsinki: Kirkkohallitus. Saatavilla [http://notes.evl.fi/julkaisut.nsf/87315F1BFD25CD70C2257367001ECODE/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://notes.evl.fi/julkaisut.nsf/87315F1BFD25CD70C2257367001ECODE/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf) (Haettu 15.9.2019)

Kulmala, J. (2019). Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. (s. 10–16). Jyväskylä: PS-kustannus.

Kurki, L. (2000). *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Tampere: Vastapaino.

Laitinen, L. (2017). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf> (Haettu 26.9.2019)

Leavy, P. (2009). Social Research and the Creative Arts. Teoksessa P. Leavy. *Method Meets Art: Arts-Based Research Practice* (s. 1–24). New York: Guilford Publications.

Lehikoinen, K. ja Vanhanen, E. (toim.). (2017). *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. Helsinki: ArtsEqual. (s. 15–16). Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>

Liikanen, H-L. (2003). *Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itä-suomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa*. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Liikanen, H-L. (2010). *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014*. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Helsinki: Opetusministeriö. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-826-7>

Liikanen, H-L. (2011). *Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria*. Oraita 1/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.

Liikanen, H-L. (2013). *Taidetta ja työn iloa! - KULTA-tutkimus 2012-2013*. Etelä-Savon kulttuurirahasto. Saatavilla <https://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/Taidetta-ja-tyon-iloa-tutkimus.pdf> (Haettu 20.9.2019)

Lilja-Viherlampi, L-M. ja Rosenlöf, A-M. (2019). Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa I. Tanskanen (toim.) *Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä*. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. (s. 20–39). Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167170.pdf> (Haettu 12.10.2019)

Lyyra, T-M. (2007). Terveys ja toimintakyky. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen ja P. Tiilikainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. (s. 16–28). Helsinki: Edita.

Löytönen, T. ja Sava, I. (2010). Taidepedagogiikka tarinoiden ja tunteiden tulkkina. Teoksessa E. Anttila (toim.) *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*. (s. 95–119). Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Malmivirta, H. ja Kivelä, S. (toim.). (2014). *Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen. Palvelumallien kehittämistyötä kansalaislähtöisesti*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 89. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164940.pdf> (Haettu 16.9.2019)

Nivala, E. ja Ryyänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudeamus.

Pietilä, M. ja Saarenheimo, M. (2017). *Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa*. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA ja Vanhustyön keskusliitto. Saatavilla <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeikäs-arki.pdf> (Haettu 20.10.2019)

Pikkarainen, A. (2007). Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen ja P. Tiilikainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys* (s. 90–114). Helsinki: Edita.

Pusa, T. (2012). *Harmaa taide. Taiteen ja vanhuuden merkityssuhteita*. Doctoral Dissertations 89/2012. Helsinki: Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu.

Rantakokko, M. (2019). Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa J. Kulmala (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen* (s. 259–276). Jyväskylä: PS-kustannus.

Rauhala, L. (2014). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Gaudeamus.

Rouhiainen, L. (2010). Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa E. Anttila (toim.) *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä* (s. 75–93). Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Rovaniemen seurakunta. (n.d.). *Diakonia mukana auttamassa*. <https://www.rovaniemen-seurakunta.fi/apua-ja-tukea/diakonia-auttaa> (Haettu 31.8.2019)

Räsänen, M. (2008). *Kuvakulttuurit ja integroiva taideopetus*. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu B 90. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.

Räsänen, M. (2011a). Taiteet kognition ja kulttuurin kentällä. Teoksessa E. Anttila (toim.) *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä* (s. 121–149). Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Räsänen, R. (2011b). *Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoidossa sekä hoidon ja johtamisen laadun merkitys sille*. Acta Universitatis Lapponiensis 210.

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201110061173>

Räsänen, R. (2018). *Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön.*

Räsänen, R. (2019). Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen* (s. 18–40). Jyväskylä: PS-kustannus.

Saarenheimo, M. (2003). Merkityksellinen elämä. Teoksessa M. Marin ja S. Hakonen (toim.) *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa* (s. 44–56). Jyväskylä: PS-kustannus.

Sava, I. ja Katainen, A. (2004). Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa I. Sava ja V. Vesanen-Laukkanen (toim.) *Taiteeksi tarinoitu oma elämä* (s. 22–39). Jyväskylä: PS-kustannus.

Savolainen, M. (2009). Voimauttava valokuva. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert ja L. Koulu (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima.* (s. 211–227). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sederholm, H. (2001). Taide on vahva lääke. Teoksessa I. Ukkola (toim.) *Parantava taide* (s. 8–21). Helsinki: Toimihenkilöiden sivistysliitto TJS.

Sederholm, H. (2007). Taidekasvatus – samassa rytmissä elämän kanssa. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen, M. Isotalo ja P. Korhonen (toim.) *Taide keskellä elämää* (s. 143–149). Nykytäiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: Like.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. (2017). *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019.* Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>

Taide- ja taiteilijapoliittinen toimikunta TAO. (2002). *Taide on mahdollisuuksia. Ehdotus valtioneuvoston taide- ja taiteilijapoliittiseksi ohjelmaksi.* Helsinki: Opetusministeriö. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:952-442-960-8>

Taipale, M. (2008). *Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille –hankkeen loppuraportti ja hankearviointi.* Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socom. Saatavilla https://www.innokyla.fi/documents/1125688/0/THKS_loppuraportti_ja_hankearviointi.pdf/ec145310-5d0c-469f-a0a5-f209a1a3c9ae (Haettu 16.9.2019)

Tuomi, J. ja Sarajärvi, A. (2013). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ulkuniemi, S. (2005). *Valotetut elämät. Perhevalokuvan lajityyppiä pohtivat tilateokset dialogissa katsojien kanssa*. Acta Universitatis Lapponiensis 80. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Vanhuspalvelulaki. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P4> (Haettu 12.10.2019)

Vesanen-Laukkanen, V.; Sava, I. ja Martin, M. (2004). Yhteistyötä ja yhteistä jakamista. Teoksessa I. Sava ja V. Vesanen-Laukkanen (toim.) *Taiteeksi tarinoitu elämä* (s. 16–21). Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. (2015). Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Muut lähteet

Helmikammari. Ikäihmisten kyläpaikka -esite. Rovaniemen seurakunta. (n.d.)

TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVAN SUOSTUMUS

Taidetyöpaja Helmikammarilla, Rovaniemellä 2.10. – 6.11.2019.

Olen Lapin yliopiston kuvataidekasvatuksen opiskelija, ja ohjaan Helmikammarilla taidetyöpajan. Työpajan pohjalta toteutan maisteriopintoihin kuuluvan pro gradu -tutkimukseni. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää taidelähtöisen toiminnan merkitystä hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisessä.

Työpajan aikana kerään tutkimusaineistoa, joka sisältää omia valokuvia ja äänitteitä, sekä tallenteita haastattelusta.

Tutkimuksesta saatavat tiedot tulevat ainoastaan tutkijan käyttöön. Aineistossa esiintyvien henkilöllisyys salataan ja luottamuksellisuus turvataan siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa tutkimuksesta.

Osallistujalla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksestani missä vaiheessa tahansa.

Päivi Asamäki

Tällä suostumuksella annan luvan tulla tallennetuksi (valokuvaus ja äänitallennus) työpajan aikana ja haastattelutilanteessa. Tallenteet ovat tutkimusaineiston käsittelyä varten.

Lisäksi annan luvan taideteosteni valokuvaamiseen ja kuvien julkaisemiseen tutkimuksessani.

Allekirjoittamalla annan luvan yllämainittuun tutkimukseen. Ymmärrän että osallistuminen on vapaaehtoista ja tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Saako kasvoni näkyä pro graduuni liitettävissä valokuvissa, joissa kuvataan ryhmätoimintaa?

Kyllä

Ei

Rovaniemellä /Päiväys _____

Osallistujan allekirjoitus _____



Taidetyöpaja

Helmikammarin asiakkaille

Helmikammarin asiakkaille on tarjolla taidetyöpajatoimintaa lokakuun aikana **keskiviikkoisin klo 12-14 Helmikammarilla**. Työpajan puitteissa on tarkoitus kokea käsillä tekemisen riemua ja tuoda asiakkaiden käden jälki näkyväksi erilaisin kuvataiteen keinoin.

Keskustellaan ja tarinoidaan taidekuvilla ja valokuvilla, tunnelmoidaan ja kokeillaan erilaisia kuvataiteen keinoja, luodaan ja jaetaan yhdessä kuvia ja tarinoita muistoista ja tästä päivästä.

Ohjaajana Lapin yliopiston Kuvataidekasvatuksen opiskelija Päivi Asamäki.

ke 2.10. klo 12-14

ke 9.10. klo 12-14

ke 16.10. klo 12-14

ke 23.10. klo 12-14

ke 30.10. klo 12-14

Tervetuloa osallistumaan taidetoimintaan!

Tehdään, koetaan ja viihdytään yhdessä taidekuvien ja taiteen tekemisen äärellä.



Haastattelukysymyksiä:

Taustatietoja:

Minkä ikäinen olet?

Oletko aiemmin harrastanut taideaineita? / Harrastatko nyt taiteita? esim. kansalaisopistossa

Onko kuvataide sinulla läsnä elämässäsi: onko sinulla taidekuvia kotona? käytkö taidenäyttelyissä tms.?

Osallistutko muihin Helmikammarin toimintatuokioihin? Tai muuhun järjestettyyn toimintaan muualla?

Osallistumisesta taidetyöpajaan:

Minkälaisia odotuksia sinulla oli etukäteen ryhmän toiminnasta/ sisällöstä?

Toteutuivatko odotukset?

Millaisena olet kokenut tähän työpajaan osallistumisen?

Mitä taiteen tekeminen sinulle merkitsee?

Mitä taidetyöpajaan osallistuminen on sinulle antanut?

Koetko että se on vaikuttanut jotenkin omaan mielialaasi? / Jaksamiseen? / Hyvinvointiisi?

Mistä pidit työpajassa erityisesti? Mikä oli mukavaa?

Oliko jokin haastavaa tai vaikeaa?

Millaista taidetta haluaisit jatkossa tehdä? Mikä olisi mieluisaa?

Millaista taidetoimintaa haluaisit jatkossa? Esim. Kuvien katsomista ja keskustelua / omaa vapaata tekemistä / ohjattua tekemistä, annettuja aiheita?

Millaisena olet kokenut ryhmän ja ryhmässä toimimisen?

Oletko tutustunut uusiin ihmisiin työpajatoiminnan myötä?

Koetko että olet tutustunut ryhmän jäseniin paremmin nyt taidetyöpajan myötä?

Haluaisitko osallistua ryhmätoimintaan jatkossa?

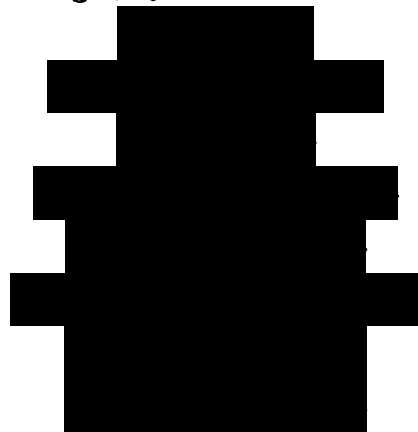
Minkälaista toivoisit toiminnan olevan?

Elämän helmiä



Helmikammarin taidetyöpajan näyttely.

Taidetyöpajaan osallistuivat:



Ohjaaja: Päivi Asamäki